

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *COPING STRESS*

1. Definisi *Stress*

Secara umum *stress* dapat diartikan sebagai suatu kejadian, baik internal maupun eksternal yang melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi. *Stress* sendiri ada yang bersifat positif dan ada pula yang bersifat negatif.

Stress didefinisikan sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu *stress* (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).¹⁹ *Stress* dapat pula didefinisikan sebagai kejadian atau keadaan yang melebihi keadaan individu untuk mengatasinya.

Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:

- a. Reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).
- b. Kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang.
- c. Reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain.

Dari beberapa definisi diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa stress adalah respon individu atas keadaan yang melebihi kemampuan

¹⁹John W santrock, "adolescence. Perkembangan remaja." (jakarta : Erlangga 2003), 552

individu tersebut untuk mengatasinya. *Stress* dapat bersifat positif atau negatif, tergantung dari individu yang mengalaminya. *Stress* menjadi negatif apabila individu merasakan adanya hambatan atau keterbatasan, akan tetapi *stress* akan menjadi positif apabila individu dapat memandang *stress* tersebut sebagai kesempatan dan peluang untuk berkembang.

Menurut Priyoto gejala stres dibagi menjadi tiga yaitu:²⁰

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

²⁰ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*. (Yogyakarta: Nuha Medika 2014) hlm 46

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan stress ada tiga, yaitu : stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Masing – masing tingkatan stress memiliki dampak, tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda-beda.

2. Definisi *Coping*

Coping merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. *Coping* digunakan seseorang untuk mengatasi *stress* dan hambatan–hambatan yang dialami.

Dalam kamus psikologi *coping behavior* diartikan sebagai semua perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).²¹

²¹Chaplin,J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Alih Bahasa :Kartono Kartini (Jakarta :Raja Grafindo 2002),112

Lazarus dan Folkman mengartikan *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Sedangkan Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai sesuatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.²²

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 psikologik.²³

Jadi dari beberapa definisi di atas penulis mengacu pada teori yang di kemukakan oleh Lazarus dan Folkman bahwa *coping* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, mengurangi ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress.

²² Lazarus, R.S and folkman S. *Stress, Appraisal And Coping*. Terj. Smet, B (Jakarta: PT. gramedia widiasarana indonesia1994),143

²³ Rasmun, *Stress Coping Dan Adaptasi*, (Jakarta :Cv Sagungseto 2004),29

3. Strategi *Coping Stress*

Stress menurut Selye adalah respon-respon non spesifik dari tubuh terhadap beberapa tuntutan. Selye memandang bahwa stress bukanlah sesuatu yang tidak baik, semua tergantung pada bagaimana seseorang memaknai peristiwa yang menimbulkan *stress* tersebut. Lebih mendalam lagi Selye mengidentifikasi tiga tahap dalam respons sistematis tubuh terhadap kondisi-kondisi yang menimbulkan *stress*, disebut sebagai *general adaptation syndrome* (GAS).

General adaptation syndrome (GAS) tahap pertama, *alarm reaction* dari sistem saraf otonom, termasuk di dalamnya peningkatan sekresi adrenalin, detak jantung, tekanan darah dan otot menegang. Tahap ini bisa diartikan sebagai pertahanan tubuh. Tahap kedua merupakan tahap *resistance*, termasuk berbagai macam respons secara fisik. Tahap ketiga, *exhaustion* atau kelelahan yang terjadi apabila stressor datang secara intens, dalam jangka waktu yang cukup lama, dan jika bernilai usaha perlawanan gagal untuk menyelesaikannya secara adekuat.²⁴

Jadi *stress* merupakan respon individu terhadap suatu peristiwa yang ditandai dengan munculnya emosi-emosi negatif ketika individu merasa bahwa tuntutan dari peristiwa tersebut memiliki sumber daya yang dimiliki dan semua tergantung pada persepsi situasi tersebut. Dari beberapa definisi di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *coping stress* merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan

²⁴ Hendriani Wiwin, Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 31.

meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (*stress*) baik secara kognitif maupun dengan perilaku

4. Bentuk Strategi *Coping Stress*

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

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

Ialah strategi untuk penanganan stress atau coping yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung 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.

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe coping stress, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, bentuk strategi *coping stress* yang muncul, yaitu :²⁵

²⁵ Lazarus, R.S, and folkman S. *Stress, Appraisal And Coping*. Terj. Smet, B (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia 1994), 145

1) *Planful Problem Solving* (merencanakan pemecahan masalah)

Planful problem solving adalah menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

2) *Confrontive Coping* (konfrontasi)

Confrontive coping adalah menggambarkan individu agar berpegang teguh pada pendiriannya dan juga mempertahankan apa yang menjadi keinginannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.

3) *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial)

Seeking social support yaitu menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata maupun dukungan emosional.

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

Ialah strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang 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. Pendapat yang dikemukakan

Lazarus mengenai tipe *coping stres*, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman, bentuk strategi *coping stress* yang muncul, yaitu :²⁶

a) *Distancing* (membuat jarak)

Ialah menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.

b) *Self-Control* (kontrol diri)

Ialah menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.

c) *Accepting Responsibility* (menerima tanggungjawab)

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

d) *Escape-Avoidance* (lari atau penghindaran)

Yaitu menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

e) *Positive Reappraisal* (penilaian kembali secara positif)

Ialah menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Smet 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

²⁶ibid..146

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.²⁷

5. *Coping Stress* Dalam Bentuk Religius

Religiulitas berasal dari kata *religion* atau agama. Agama adalah sistem sikap, praktik, ritual, upacara dan keyakinan dimana individu atau komunitas menempatkan diri mereka dalam hubungan dengan tuhan atau kedunia supranatural, dan seringkali satu sama lain mendapatkan satu set nilai-nilai dengan menilai peristiwa-peristiwa yang terjadi di dunia. Sementara Glock dan Stark mengartikan agama sebagai sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (ultimate meaning).

Adapun coping religius adalah salah satu metode coping yang digunakan menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi. Coping religius mempengaruhi pola kognitif seseorang saat mencari solusi dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya dan dapat meningkatkan religiulitas seseorang.²⁸

Sedangkan menurut Koenig coping religius adalah sejauh mana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktek ritual, religiusnya untuk memfasilitasi proses

²⁷ Smet B, *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta : PT. Grasindo 1994),146

²⁸ Pargament, K. I. *The psychology of religion and coping : theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.1997. hlm 105

pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stress dan hal ini membantu individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan²⁹.

Religi merupakan sumber coping dalam menghadapi krisis. Berdoa dan kepercayaan terhadap tuhan dipandang sebagai hal yang paling banyak ditemukan sebagai sumber coping religius. Sumber coping lainnya adalah berbicara pada tuhan waktu berdoa tentang cara mengatasi permasalahannya. Selanjutnya dalam berdoa, individu yang menggunakan coping religius akan yakin bahwa tuhan punya tujuan terhadap musibah yang menimpa mereka. Efek berdoa tersebut didukung oleh penelitian bahwa metode religius yakni berdoa ditemukan pengaruh terhadap penurunan komplikasi penyakit.

Menurut Pargement kegiatan coping religius mewakili lima fungsi keagamaan, yaitu pencarian makna, pencarian untuk penguasaan dan kontrol, pencarian untuk kenyamanan dan kedekatan pada allah, mencari keintiman dan pada allah dan mencari perubahan hidup.³⁰

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa coping religius adalah suatu proses multidimensional untuk mengelola, mengubah, atau menguasai situasi, mengatur respon emosional atau kombinasi dari perilaku tersebut dengan menggabungkan sumber daya rohani (baik secara pribadi atau sosial), dan juga proses penilaian yang mengambil makna suci dan hasil dari pemilihan coping yang mengakui ajaran agama yang diakuinya.

²⁹ Aflakseir, A & Peter G. Coleman, (2011). Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, Volume VI, Issue 1, 2011, hal 44 – 48.

³⁰ ibid hlm. 62

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

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦

Artinya: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buahbuahan. 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”*³¹

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya masalah yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu mereka akan berusaha mengatasi problem atau melakukan *coping stres* dengan berbagai macam upaya.

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan juga 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 sebenarnya suatu hal yang

³¹ QS.Al Baqarah (155-156)

sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia”³²

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. Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra’ ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

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.”*³³

Selain membaca al-Qur’an, cara lain untuk melakukan *coping stress* adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihkan hati serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. 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

³²Adnan Syarif, Psikologi Qurani (Pustaka Hidayah, 2002), 11.

³³QS. Al-Isra’ (82)

مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ طَوَّاعُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

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'af lah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.”³⁴

Kata yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia yang mampu menimbulkan stress (*stressor*). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapkan oleh tiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya kepada orang lain.

Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat di hadapan Allah tanpa mengenal waktu, siang dan malam. Sedangkan pengelolaan

³⁴QS. Al-Baqarah (286)

stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah sebagai Pencipta.

Bermunajat di hadapan Allah yang merupakan salah satu *coping stress* dapat berupa melaksanakan shalat tahajjud. Seperti yang telah dikabarkan oleh Allah kepada umatnya dalam surat al-Isra' ayat 79, yang berbunyi :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَدَهَجْدُ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. .”³⁵

Sholat tahajjud dikatakan sebagai salah satu *coping stress* dalam Islam karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola *stressor* yang ada. Tahajjud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam *coping stress* seseorang.

Tahajjud dijadikan pilihan *coping stress* karena pelaksanaan tahajjud di malam hari menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang.

³⁵ QS, Al-Isra' (79)

Selain dari penjelasan di atas, *coping stress* yang dapat juga dilakukan setiap orang ketika menghadapi suatu tekanan atau masalah dalam hidupnya adalah dengan bersabar dan bertawakkal kepada Allah, karena dengan bersabar seseorang akan ikhlas menanggung masalah yang dihadapinya. Seseorang tersebut t

Tidak akan bersedih dan merasa terpuruk dengan keadaannya. Firman Allah SWT yang menyerukan kepada umatnya agar bersabar dalam Q.S Al-Baqarah: 45 sebagai berikut:

Artinya :*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”*³⁶

Orang-orang yang tidak bisa menerima kenyataan serta berlarut-larut dalam kesedihan adalah orang-orang yang tidak mendapat rahmat Allah sehingga menghadapi kesulitan hidup dengan kesedihan. Orang tersebut merupakan salah satu dari yang tidak dapat menggunakan *coping* yang tepat dalam menghadapi permasalahan hidup.

Berdasarkan ayat-ayat al-qur’an diatas dapat disimpulkan bahwa islam sangat menekankan adanya jenis strategi koping religius dalam diri setiap individu karena tidak ada satu individu pun yang tebebas dari masalah.

³⁶ QS. Al-baqarah (45)

6. Faktor-faktor *coping stress*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping stress* antara lain yaitu:³⁷

a) Dukungan sosial

Dukungan sosial diartikan sebagai pemberian bantuan terhadap seseorang yang mengalami stress dengan orang yang dianggap dekat, sebagai pemberi informasi dari orang yang disayangi dan memiliki kepedulian seperti orangtua, suami/istri, teman dan orang-orang yang aktif dalam keagamaan.

b) Kepribadian

Karakteristik kepribadian seseorang memiliki pengaruh yang cukup terhadap *coping stress* atau usaha dalam mengatasi *stress* yang dihadapinya diantaranya adalah *hardiness* (ketabahan), *optimism* (optimisme), dan *humoris*.

Sementara menurut McCrae menyatakan bahwa perilaku menghadapi tekanan adalah suatu proses yang dinamis ketika individu bebas menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. hal ini memberikan pengertian bahwa ada faktor- faktor yang mempengaruhi sehingga individu menentukan bentuk perilaku tertentu. faktor-faktor tersebut, yaitu sebagai berikut.³⁸

³⁷Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, Bandung, Pustaka Bani Quraisy, Cet ke-1, 2004, hlm 118-122

³⁸Wyllistik Noerma Sijangga, Hubungan antara Strategi Coping dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Hipertensi, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2010, hlm. 14-16

1) Jenis Kelamin

Folkman Dan Lazarus mengemukakan bahwa laki-laki dan perempuan sama- sama menggunakan kedua bentuk *coping stress* yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Namun menurut pendapat billings dan moos, wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah, sehingga wanita akan lebih sering menggunakan *emotional focused coping*.

2) Tingkat Pendidikan

Folkman Dan Lazarus menyimpul bahwa subjek dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah mereka. konteks lingkungan dan sumber individualnya menurut menaghan seseorang dengan tingkat pendidikan semakin tinggi akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya demikian pula sebaliknya. hal tersebut memiliki efek besar terhadap sikap, konsepsi cara berfikir dan tingkah laku individu yang selanjutnya berpengaruh pada strategi *coping stress*.

3) Status Sosial Ekonomi

Seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan *coping stress* yang kurang aktif, kurang realistis dan lebih fatal atau respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang status ekonominya lebih tinggi.

B. NAPZA

1. Definisi Napza

Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat/ bahan berbahaya. Selain “Narkoba”, istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh kementerian kesehatan Republik Indonesia adalah NAPZA (Narkotika, Psikotropika, Dan Zat Adiktif). Semua istilah ini baik narkoba maupun Napza, mengacu pada sekelompok senyawa yang umumnya memiliki resiko kecanduan bagi penggunaannya.³⁹

Ditinjau dari jenisnya ketergantungan narkoba merupakan penyakit mental dan perilaku yang berdampak pada kondisi kejiwaan yang bersangkutan dan masalah lingkungan sosial. Sebagaimana dikatakan bahwa *drug abuse* merupakan penggunaan obat bius sampai derajat sedemikian rupa, sehingga mengakibatkan rusaknya daya penyesuaian diri secara sosial, kesehatan badan dan kesehatan jiwa.⁴⁰ WHO sendiri mendefinisikan narkoba sebagai suatu zat yang apabila dimasukkan ke dalam tubuh akan mempengaruhi fungsi fisik dan atau psikologis (kecuali makanan, air atau oksigen).⁴¹ Hal ini di perjelas lagi oleh BNN bahwa narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi sintetis yang menyebabkan perubahan kesadaran, hilang rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.⁴²

³⁹<https://id.m.wikipedia.org/wiki/narkoba>. diakses 23 juni 2016

⁴⁰J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, Rajawali Pers, Cet ke-14, 2011, hlm 149

⁴¹Julianan Lisa FR dan Nengah Sutrisna W, *Narkoba, Psikotropika dan Gangguan Jiwa...*, hlm 29

⁴²Badan Narkotika Nasional, *Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah Melalui Program Anti Drugs Campaign Goes to School...*, hlm 7-8

Ditinjau dari sejumlah kasus, walaupun tidak ada data yang pasti mengenai jumlah kasus penyalah guna Narkoba. Namun di perkirakan beberapa tahun terakhir jumlah kasus penyalah guna Narkoba cenderung semakin meningkat , bahkan jumlah yang sebenarnya diperkirakan sesuai dengan fenomena “gunung es” (*iceberg phenomena*), dimana jumlah kasus yang ada jauh lebih besar daripada kasus yang dilaporkan atau dikumpulkan. Masyarakat secara umum memandang masalah gangguan penggunaan Narkoba lebih sebagai masalah moral daripada masalah kesehatan.

Provinsi Jawa timur dalam tiga tahun terakhir masih menempati urutan pertama jumlah kasus Narkoba berdasarkan provinsi. Begitupula menurut jumlah tersangka Narkoba, provinsi Jawa timur menempati urutan pertama dan mengalami peningkatan dari tahun 2010-2012 (6.395 tersangka di tahun 2010 meningkat menjadi 8142 tersangka di tahun 2012). Beberapa provinsi mengalami peningkatan jumlah tersangka dari tahun 2010-2012 antara lain Aceh (peningkatan 392 tersangka), Sulawesi utara (peningkatan 789 tersangka), dan Kalimantan selatan (peningkatan 802 tersangka).⁴³

C. COPING STRESS DALAM PERSPEKTIF TEORI KOGNITIF DAN STRESS LINGKUNGAN

Psikologi kognitif membahas tentang persepsi terhadap informasi, membahas pemahaman terhadap informasi, membahas alur pikiran, dan juga membahas tentang formulasi dan produksi dari jawaban anda. Psikologi

⁴³ Kementerian Kesehatan, *Bulletin Jendela Data & Informasi Kesehatan*, 2014.

kognitif dapat pula di pandang sebagai studi terhadap proses-proses yang melandasi dinamika mental seseorang.⁴⁴

Teori stres lingkungan pada dasarnya merupakan aplikasi teori stress dalam lingkungan. Berdasarkan model input – process – output, maka ada 3 pendekatan dalam stress yaitu stress sebagai stressor, stress sebagai respon dan stress sebagai proses. Oleh karenanya, stress terdiri atas 3 komponen yaitu stressor, proses, dan respon. Stressor merupakan sumber atau stimulus yang dapat mengancam kesejahteraan seseorang, misalnya suara bising, panas, atau kepadatan tinggi.

Respon stress adalah reaksi yang melibatkan komponen emosional, pikiran, fisiologis, dan perilaku. Proses merupakan proses transaksi antara stressor dengan kapasitas diri. Oleh karenanya, istilah stres tidak hanya merujuk pada sumber stres, respon terhadap sumber stres saja, tetapi keterkaitan antara ketiganya dalam artian, ada transaksi antara sumber stress dengan kapasitas diri untuk menentukan reaksi stress.⁴⁵ Apabila sumber stress lebih besar daripada kapasitas diri maka stress negatif akan muncul, tetapi sebaliknya jika sumber tekanan sama dengan atau kurang sedikit dari kapasitas diri maka stress positif yang akan muncul.

Dalam keterkaitannya dengan stress lingkungan, ada transaksi antara karakteristik lingkungan dengan karakteristik individu sendiri yang dapat menentukan apakah situasi yang menekan tersebut akan menimbulkan stress

⁴⁴ Robert L. Solso, Otto H. Maclin, M. Kimberly Maclin, *Psikologi Kognitif*. Jakarta, Erlangga. Edisi 8, hal.3

⁴⁵ Avin Vadila Helmi. *Beberapa Teori Psikologi Lingkungan*. Jurnal. Bulletin Psikologi, Tahun VII, No.2 Desember 1999. Hlm.12

atau tidak. Udara panas bagi sebagian orang dapat menurunkan kinerja, tetapi bagi orang lain yang terbiasa tinggal di daerah gurun, udara panas tidak akan menghambat kinerja. Menurut Fisher dalam jurnal bulletin psikologi melakukan sintesa antara pendekatan *stress fisiologis* dari Hans Selye dan pendekatan psikologis dari Lazarus, yang terlihat dalam bagian berikut ini.

Ada dua tahap stres dari Hans Selye yaitu tahap reaksi tanda bahaya, resistensi, dan tahap kelelahan. Tahap reaksi tanda bahaya adalah tahap dimana tubuh secara otomatis menerima tanda-tanda bahaya yang disampaikan indra. Tubuh siap menerima ancaman atau menghindar terlihat dari otot menegang, keringat keluar, sekresi adrenalin meningkat, jantung berdebar karena darah dipompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Tahap resistensi atau proses stress proses stres tidak hanya bersifat otomatis hubungan antara stimulus-respon, tetapi dalam proses di sini telah muncul peran-peran kognisi.

Model psikologis ini menekankan peran interpretasi dari stressor yaitu penilaian kognitif apakah stimulus tersebut mengancam atau membahayakan.⁴⁶ Proses penilaian terdiri atas dua yaitu penilaian primer dan sekunder. Penilaian primer merupakan evaluasi atau situasi apakah sebagai sesuatu yang mengancam, membahayakan, atautkah menantang. Penilaian sekunder merupakan evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki, baik dalam arti fisik, psikis, sosial, maupun materi. Proses penilaian primer dan sekunder akan menentukan *strategi coping*.

⁴⁶ Ibid... 13

Strategi *coping* dapat diklasifikasikan dalam *direct action* (pencarian informasi, menarik diri, atau mencoba menghentikan stressor) atau bersifat paliatif yaitu menggunakan pendekatan psikologis (merasionalisasi, meditasi, menilai ulang situasi dan sebagainya). Jika respon coping tidak adekuat mengatasi stressor, padahal semua energi telah dikerahkan, orang akan masuk fase ke tiga yaitu tahap kelelahan. Tetapi jika orang sukses, maka orang dikatakan mampu melakukan adaptasi. Dalam proses adaptasi tersebut memang mengeluarkan biaya dan sekaligus dapat memetik manfaat.

D. KERANGKA BERFIKIR

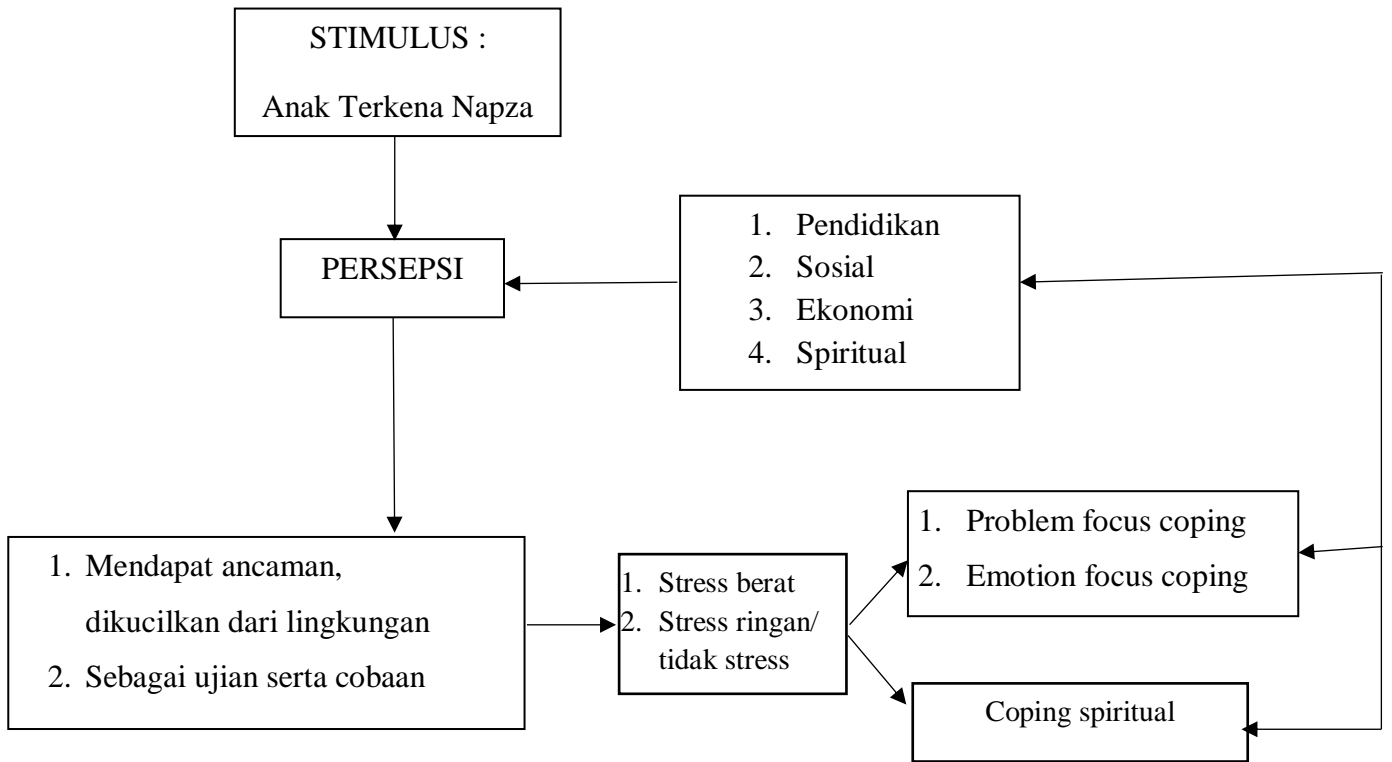
Orang tua yang memiliki banyak masalah dan hambatan serta tekanan karena memiliki anak pengguna Napza menyebabkan orang tua memiliki stimulus dan respon yang berbeda-beda pada setiap individu. Apabila berbagai masalah tersebut tidak dapat dihadapi dengan baik dan efektif maka akan memberikan dampak negatif terhadap individu tersebut dan juga stress baik stress ringan maupun berat.

Sumber stress juga beragam baik yang bersumber dari dalam diri individu maupun dari luar individu seperti lingkungan sekitar ataupun komunitas masyarakat oleh karena itu diperlukan suatu strategi atau cara dan upaya untuk dapat menghadapi dan mengatasi masalah tersebut. Diperlukan suatu strategi coping yang efektif yang dapat digunakan oleh orangtua yang memiliki anak pengguna napza.

Coping itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan atau kehilangan atau ancaman. Setiap individu pun memiliki cara yang berbeda-beda dalam

menghadapi stress, ada yang dapat mengatasinya dengan cara efektif ada pula dengan cara yang kurang efektif sesuai dengan kepribadian yang dimiliki masing-masing individu, ada yang mengatasi secara langsung dengan mempersiapkan diri menghadapi sumber stress, ada pula yang dengan cara menghindari, menarik diri dari sumber stress tersebut, karena faktor yang menentukan sejauh mana strategi coping yang efektif digunakan tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stress yang dialami seseorang.

Pemahaman mengenai strategi coping bagi orang tua yang memiliki anak pengguna Napza sangatlah penting karena dapat dijadikan bahan acuan untuk membantu mengatasi dan menghadapi penyebab stress.



Gambar 1 Kerangka Berfikir.