

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian stres

Dalam kehidupan biasanya banyak sekali permasalahan yang akan dihadapi seseorang. Permasalahan tersebut biasanya membuat ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang dialami oleh seseorang ini biasanya menimbulkan stress. Dalam pengertian, stress adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan sesuatu yang mengganggu keseimbangan diri. Menurut Vincet Cornelli, Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Sunaryo, 2004).

Menurut Coleman (Nasir, 2011) Stress dapat didefinisikan sebagai suatu stress psikologi dan fisik yang merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi sosial, ekonomi, pekerjaan, keadaan, peristiwa atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan.

Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould, stres didefinisikan sebagai respon terhadap ketegangan, biasanya stress akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani. (Sukadiyanto, 2010)

Berdasarkan sejumlah pendapat dari beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa Stres dapat memberikan pengaruh positif dan negatif terhadap individu. Pengaruh positif dari stres adalah mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru.

Sedangkan pengaruh negatif yaitu menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, atau depresi yang kemudian memicu munculnya penyakit seperti sakit kepala, insomnia, stroke, tekanan darah tinggi, sakit perut. Stres dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status social ekonomi. Stres bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa. Stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stress itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya.

Adapun respon terhadap stres, Menurut Woolfok dan Richardson (Dalam Mashudi, 2011) yaitu :

1. Respon emosional

Dalam respon emosional, diketahui bahwa stres dapat menimbulkan suasana hati yang negative (tidak nyaman). Menurut Woolfok dan Richardson, bahwa reaksi emosi itu meliputi perasaan kesal, marah, cemas, takut, murung, sedih, dan duka cita.

2. Respon fisiologis

Pada respon fisiologis biasanya ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, sistem pernafasan dan nadi.

3. Respon behavioral atau tingkah laku

Respon behavioral (tingkah laku dan aktivitas) terhadap stres Dalam hal ini biasanya melibatkan coping, yaitu berbagai upaya yang digunakan untuk dapat mengurangi,

menyelesaikan terhadap tuntutan yang dapat menyebabkan stres.

Selain itu, Menurut Taylor dalam (Nasir, 2011), Respon stress dapat terlihat dalam beberapa aspek berikut.

1. Respon Fisiologis

Respon ini biasanya ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung dan system pernafasan.

2. Respon Kognitif

Respon Kognitif biasanya terlihat melalui terganggunya proses Kognitif Individu, contoh : Pikiran menjadi kacau, dan menurun daya Konsentrasi, pikiran berulang.

3. Respon Emosi

Biasanya respon Emosi terlihat menyangkut emosi yang mungkin dialami Individu seperti takut, cemas, malu, dan marah.

4. Respon Tingkah laku

Dalam merespon stress biasanya tingkah laku yang muncul ada 2 yaitu Flight (Melawan), dan Flight (Menghindari situasi menegang.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa respon stress terdiri dari respon fisik, respon kognitif, respon emosi, respon tingkah laku.

2.1.2 Faktor-faktor penyebab atau pemicu stres

Faktor pemicu stress, menurut Sarafino itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok (Mashudi, 2011) yaitu :

1. Stressor fisik biologis

Beberapa faktor penyebab nya antara lain penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau salah satu anggota tubuh kurang berfungsi,

wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti terlalu pendek, kecil, kurus, dan gemuk Selain itu karena kerja otot atau olahraga yang terlalu berat, kerja otak yang terlalu lama.

2. Stressor psikologis

Pada hal ini, ditandai dengan perasaan *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan) dendam atau iri hati, perasaan cemburu, konflik pribadi, keinginan yang diluar kemampuan. Selain itu bisa disebabkan oleh kurang baiknya hubungan teman, suami, istri, dan lingkungan sekitar.

3. Stressor sosial

Dalam hal ini yang mampu membuat seseorang menjadi stress yaitu *pertama*, iklim kehidupan keluarga seperti sikap atau perlakuan orang tua yang keras, salah seorang keluarga mengidap gangguan jiwa atau terganggu kesehatan, tingkat ekonomi keluarga yang rendah. *Kedua*, faktor pekerjaan, seperti kesulitan mencari pekerjaan, permasalahan dengan atasan. *Ketiga*, iklim lingkungan, seperti maraknya kriminalitas, harga kebutuhan barang pokok yang mahal.

4. Stressor Tingkah laku

Dalam hal ini, biasanya tingkah laku dimunculkan oleh individu dalam merespon berbagai permasalahan yang dapat menimbulkan stress.

Selain itu Faktor-faktor stres menurut Santrock (Santrock, 2003) yang dikutip dalam sebuah buku terdiri dari beberapa hal diantaranya adalah

1. Faktor Fisik

Seyle telah melakukan pengamatan terhadap beberapa pasiennya yang memiliki masalah berbeda-beda seperti kematian, kehilangan pekerjaan dan penangkapan. Tidak peduli seperti apa bentuk masalah yang terjadi, gejala yang sering muncul pada mereka berupa hilangnya nafsu makan, otot menjadi lemah, dan menurunnya minat terhadap dunia.

2. Faktor Lingkungan

Interaksi manusia dengan lingkungannya berhubungan erat dengan kesehatannya. Kondisi lingkungan yang sehat akan mendukung kesehatan bagi manusia, dan sebaliknya lingkungan yang tidak sehat akan dapat mengganggu kesehatannya termasuk dalam konteks kesehatan mental. Sebab hubungan manusia dengan lingkungannya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Supaya manusia dapat memanfaatkan lingkungan untuk menjalankan berbagai aktivitasnya. Lingkungan yang menjadi sistem pendorong kehidupan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan aktivitasnya sehari-hari.

3. Faktor Kepribadian

Faktor pribadi adalah apa yang dirasakan oleh individu secara subjektif meliputi: kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran serta rasa harga diri yang rendah disertai perasaan terpencil.

4. Faktor Kognitif

Jika dikaitkan dengan pengaruh kesehatan mental atas pikiran, memang besar pengaruhnya. Diantara gejala yang bisa kita lihat yaitu : sering lupa, tidak bisa mengkonsentrasikan pikiran tentang sesuatu hal yang penting.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli hal diatas,dapat disimpulkan bahwa faktor pemicu stres berasal dari berbagai faktor yaitu Biologis, Psikologis, dan Sosial, Kepribadian, tingkah laku atau kepribadian dan Kognitif.

2.2 Strategi Koping

2.2.1 Pengertian koping

Strategi koping secara bahasa memiliki arti yaitu menanggulangi, menerima, menguasai, segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri sendiri. Sebenarnya agar dapat mengendalikan emosi banyak hal yang bisa dilakukan yaitu diantaranya dengan model penyesuaian, pengalihan, koping. Koping berasal dari kata (*To cope with*) yang artinya mengatasi, atau menanggulangi. Sedangkan dalam kamus psikologi, chaplin berpendapat bahwa Strategi koping adalah strategi coping adalah sembarang perbuatan, dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya , dengan tujuan menyelesaikan suatu tugas atau masalah (Hendryani, 2018).

Menurut lazarus dan folkman (Dalam Mashudi, 2011) mendefinisikan koping sebagai upaya individu mengelola kognisi dan perilaku secara konstan, untuk mengatasi berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah. Sedangkan menurut Chouhan dan Vyas, strategi koping didefinisikan sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan (Hendryani, 2018). Selain itu menurut Shawrt dan Stone menyatakan bahwa masalah-masalah yang berhubungan dengan pekerjaan dan stress didekati melalui upaya-upaya yang berorientasi pada tindakan dan berfokus pada masalah pada gangguan dan lain-lain (Fowler, 2009).

Menurut Rasmun, Koping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stres. Koping tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (Rasmun, 2004).

Smet mengatakan Koping merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk menghadapi situasi yang menekan. Pada saat ini, proses Koping terhadap stres menjadi pedoman untuk mengerti reaksi seseorang terhadap stres itu sendiri (Smet, 1993).

Penggunaan strategi *koping* yang lebih tepat dan juga efektif terhadap situasi menekan akan menghasilkan adaptasi yang lebih positif. Beberapa studi terdahulu telah menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping memiliki peranan penting terhadap *outcome* fisik dan psikologis individu (Hedryani, 2018). Pada kebanyakan kasus, keterampilan koping yang digunakan terlihat seperti kebiasaan. Kebanyakan orang gagal untuk melakukan koping akibatnya secara fisik kita akan lelah, lumpu mental, dan secara emosi sia-sia (EGC, 2004).

Keadaan lingkungan yang menyebabkan meningkatnya emosi juga beragam dan serius. Setiap perubahan yang menonjol dalam kehidupan anak, akan selalu mengakibatkan emosi anak meninggi. Anak biasanya melampiaskan emosinya yang ia tahan dengan cara menangis (Harlock, 2015). Mekanisme tindakan koping digunakan untuk semua subjek individu, dengan kondisi kronis dan orang yang merawatnya. Contoh kognitif koping adalah berpikir positif, melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya, tidak memaksakan diri bila tidak mampu (Susanto dkk, 2010)..

Kemampuan koping individu tergantung dari temporen, persepsi, dan kognisi serta latar belakang budaya atau norma tempatnya dibesarkan (Nursalam,

2011). Strategi coping yang berhasil mengatasi stress harus memiliki empat komponen pokok (EGC, 2004).

1. Peningkatan kesadaran terhadap masalah, focus terhadap objektif yang jelas dan perspektif yang utuh terhadap situasi yang sedang berlangsung.
2. Pengolahan informasi, suatu pendekatan dimana anda diharuskan untuk mengalihkan persepsi sehingga ancaman itu sendiri dapat diredam. Pengolahan informasi dan pengkajian semua sumber daya yang untuk memecahkan masalah.
3. Pengolahan perilaku, tindakan yang dipilih secara sadar yang dilakukan bersamaan dengan sikap positif, dapat meringankan, meminimalkan dan menghilangkan stressor.
4. Resolusi damai, berupa perasaan bahwa situasi telah bersahat dan berhasil untuk damai.

Berdasarkan pendapat berbagai para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian strategi coping adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber positif yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Dengan kata lain strategi coping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi yang dapat membuat stres.

2.2.2 Aspek-aspek coping

Aspek-aspek Strategi Coping Menurut Carver (Orienta, 2016) menyebutkan bahwa aspek-aspek strategi coping antara lain :

- 1) Keaktifan diri, Suatu tindakan yang digunakan untuk menghilangkan atau mengelabui

penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.

- 2) Perencanaan, Suatu pemikiran tentang bagaimana mengatasi penyebab stres dengan cara membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah
- 3) Kontrol diri, Dimana suatu Individu membatasi keterlibatannya dalam kegiatan kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- 4) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, Suatu aktivitas dimana individu melakukan sesuatu hal untuk mendapatkan suatu nasihat, bantuan dan informasi dari orang terdekatnya.
- 5) Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, Suatu kegiatan dimana individu berusaha untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain dalam berbagai bentuk, baik melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- 6) Penerimaan, Sesuatu hal yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- 7) Religiusitas, Suatu sikap individu dimana individu merasa akan lebih baik jika ia mendekatkan dirinya dengan tuhan atau menenangkan dan menyelesaikan suatu masalah yang dimilikinya secara keagamaan.

Selain itu menurut Mutadin (Mutadin, 2002), Aspek-aspek koping terdiri dari :

- 1) Kesehatan Fisik, kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha

mengatasi stress individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.

- 2) Keyakinan atau Pandangan Positif, Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (eksternal locus of control) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi coping *tipe problem-focused coping*.
- 3) Keterampilan memecahkan masalah, Menurut Muta'adin bahwa ketrampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan individu menganalisis masalah sehingga dapat dipecahkan. Kemampuan ini meliputi ketrampilan mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sehingga memunculkan alternatif tindakan dan mempertimbangkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan hasil yang akan dicapai.
- 4) Keterampilan sosial, Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu tersebut membangun hubungan dengan orang lain beserta norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat.
- 5) Dukungan sosial, Dukungan sosial juga berarti pemenuhan secara emosional dan informasi dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman atau saudara.
- 6) Materi, Materi disini sangat jelas berkaitan dengan keuangan, barang-barang penunjang atau layanan yang dapat dibeli.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa Aspek-aspek coping terdiri dari keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari

dukungan sosial bersifat Emosional, penerimaan, religiusitas, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, penerimaan, dan materi.

2.2.3 Bentuk-bentuk Strategi coping

Menurut Lazarus dan Folkman strategi coping terdapat dua tipe (Dalam Mashudi, 2011), yaitu :

1. *Problem focused- coping* yaitu upaya yang dilakukan individu untuk melakukan suatu aktivitas dan menghilangkan keadaan yang dapat menimbulkan stres. Tujuannya yaitu Untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya.

Adapun yang termasuk dalam strategi coping terpusat masalah atau *problem focused- coping*, antara lain :

- a. *Confrontative coping*, merupakan keadaan yang menggambarkan usaha yang cukup agresif yang dilakukan individu dengan tujuan untuk mengubah situasi
- b. *Seeking social support*, Usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain. Dengan kata lain keadaan yang menggambarkan usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mencari informasi yang dapat menimbulkan stress.
- c. *Planful problem solving*, merupakan keadaan yang menggambarkan usaha-usaha yang bertujuan untuk mengubah keadaan atau pun situasi yang dapat

memunculkan stress dengan pendekatan yang digunakan cukup analitis guna untuk memecahkan dan mengurangi permasalahan.

2. *Emotion- focused coping* adalah upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stress atau suatu hal yang dapat berpotensi menimbulkan stress. Tujuannya yaitu untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stress.

Adapun pembagian dari *Emotion-focused coping* (memusatkan pada emosi), menurut Lazarus antara lain :

- a. *Distancing*, usaha individu yang menggambarkan dirinya untuk dapat melepaskan diri dari situasi yang bisa memunculkan stress atau usaha individu itu untuk mendapatkan suatu hasil yang positif.
- b. *Self control*, keadaan yang menggambarkan usaha individu untuk dapat mengontrol segala bentuk perasaan atau pun tindakan yang ingin dilakukannya.
- c. *Accepting Responsibility* merupakan usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dari permasalahan yang dihadapinya dan mencoba untuk menerimanya guna membuat semuanya agar lebih baik .
- d. *Escape avoidance*, suatu keadaan yang menggambarkan harapan dan usaha-usaha untuk menghindar serta melarikan

diri terhadap pertanyaan dan aktivitas-aktivitas orang lain.

- e. *Positive reappraisal* merupakan suatu keadaan yang menggambarkan usaha individu untuk dapat menciptakan suatu hal yang positif dengan cara memfokuskan dirinya dalam hal pengembangan pribadi dan juga lebih mendekatkan dan taat kepada agama yang dianut.

Selain itu, menurut Sarafino (Utami, 2013) Strategi koping ada 2 macam yaitu

1. *Emotion Focused Coping*, merupakan bentuk koping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional dengan pendekatan behavioral dan kognitif sebagai upayanya mengalihkan perhatian dari situasi yang mengancam. *Emotion Focused Coping*, terdiri dari :
 - a. *Confrontative coping*, yaitu situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
 - b. *Distacing*, mengeluarkan upaya kognitif guna melepaskan diri dari masalah atau membuat harapan positif.
2. *Problem Focus Coping*, yaitu pemikiran dan pertimbangan matang tentang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan dengan meminta pendapat dan pandangan orang lain tentang masalah yang dihadapi dan bersikap hati-hati sebelum membuat keputusan serta mengevaluasi strategi sebelumnya yang dikembangkan.
 - a. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau

tindakandalam hubungan untuk menyelesaikan masalah.

- b. *Seeking social suport*, mencoba untuk memperoleh informasi atau dukungan secara Emosional.
- c. *Accepting responsibility*, menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi sementara untuk memikirkan jalan keluarnya.
- d. *Planfull problem solving*, memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi.
- e. *Postive reaprasial*, mencoba untuk membuatsuatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwasannya bentuk-bentuk koping ada 2 yaitu *Problem focused- coping* dan *Emotion- focused coping*. *Problem focused- coping* yang terdiri *Confrontative coping, seeking sociaal suport, planfull problem solving*. Sedangkan *Emotion- Focused Coping* terdiri dari *distancing, self control, accepting responsibility, escape avoidance, positive reaprasial*.

2.2.4 Proses atau tahapan koping

Secara garis besar menurut Sarafino, ada empat tahapan dalam trategi koping (Dalam Indirawati, 2009) :

1. Proses munculnya konflik

Subjek yang memiliki faktor internal dalam diri, akan berinteraksi dengan sesuatu hal yang ada di luar diri mereka dan akan menciptakan peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan stres. Hal-hal yang berada diluar subjek merupakan tuntutan eksternal terhadap

subjek. Hal ini terlihat sejak anak didiagnosis menderita kanker, orang tua mulai panik, kaget, sedih dan perasaan lainnya. Hal tersebut akan menciptakan suatu keadaan yang memunculkan stres pada diri orang tua. Belum lagi faktor eksternal yang menimbulkan stres, seperti diskriminasi dan ramalan orang-orang sekitar yang menganggap pasien kanker mempunyai hidup yang tidak lama. Hal inilah yang dapat memunculkan konflik dalam diri orang tua.

Interaksi antara individu dengan peristiwa-peristiwa dinilai akan dapat menimbulkan suatu ketegangan dan tekanan. Hal inilah selanjutnya orang tua akan memunculkan konflik dari dalam dirinya.

2. Episode koping

Episode koping terdiri dari tujuan koping, respon koping, dan hasil koping. Tujuan di dalam koping yaitu berupa mencapai pendewasaan diri, dan meningkatkan ketahanan diri untuk dapat menghadapi konflik dalam kehidupan. Bagi subjek tujuan itu dapat dijadikan dasar untuk mengaktualisasikan respon koping setelahnya.

Sebelum menentukan bentuk respon koping akan dilakukan, subjek akan menganalisa dan mempertimbangkan sumber daya koping yang mereka miliki terlebih dahulu.

3. Proses terbentuknya strategi koping

Individu akan menyelesaikan masalah dengan aktivitas penyelesaian langsung, mempelajari cara-cara dan keterampilan yang baru. Individu yang memiliki kemampuan analisa situasi, mencari informasi, dan memiliki kompetensi diri yang dibutuhkan akan cenderung memunculkan

koping yang lebih adaptif. Selain itu lingkungan eksternal pun menjadi penentu bentuk koping yang muncul.

Karakteristik personal juga dapat mempengaruhi jenis koping yang muncul. Subjek dengan karakter ekstrovert akan dapat memunculkan aktivitas komunikasi dengan sebanyak mungkin orang agar dapat mendapat dukungan dan feedback. Selain itu subjek yang independensi tinggi terutama dalam pengambilan keputusan akan menampakkan proses berpikir untuk mencari pemahaman baru dan makna baru hingga mendapat insight untuk melandasi perilaku koping yang muncul.

4. Proses terbentuknya insight

Pada proses ini diawali dengan pertanyaan terhadap makna atau nilai penting dari hidupnya. Untuk menjawab pertanyaan itu subjek harus mencari informasi dari berbagai sumber baik wawancara, observasi, maupun media cetak elektronik. Hingga subjek melakukan analisis terhadap semua informasi yang didapatkan hingga menarik sebuah kesimpulan. Kesimpulan tadi merupakan insight baru yang diinternalisasi oleh subjek sehingga menjadi landasan ide kreatif dari koping yang muncul. Dasar insight biasanya cenderung berpusat pada masalah.

Selain itu menurut Lazarus (Syamsu, 2004) Proses atau tahapan Koping, antara lain :

1. Munculnya konflik

Dalam hal ini stres memunculkan peristiwa yang menyebabkan stres. Biasanya hal ini disebabkan oleh munculnya faktor internal yang menyebabkan ketegangan pada diri, serta

dipengaruhi faktor eksternal yang ada diluar diri individu. Selain itu, memunculkan kerugian terhadap diri individu.

2. Proses koping

Hal ini biasanya dilakukan untuk mengurangi atau mengantisipasi proses yang menyebabkan stres. Respon-respon koping, strategi penggunaan koping, dan strategi untuk pemecahan masalah serta proses pengaturan emosi. Selain itu ini dipengaruhi oleh gaya koping yang sudah biasa digunakan dan faktor kepribadian dalam diri individu.

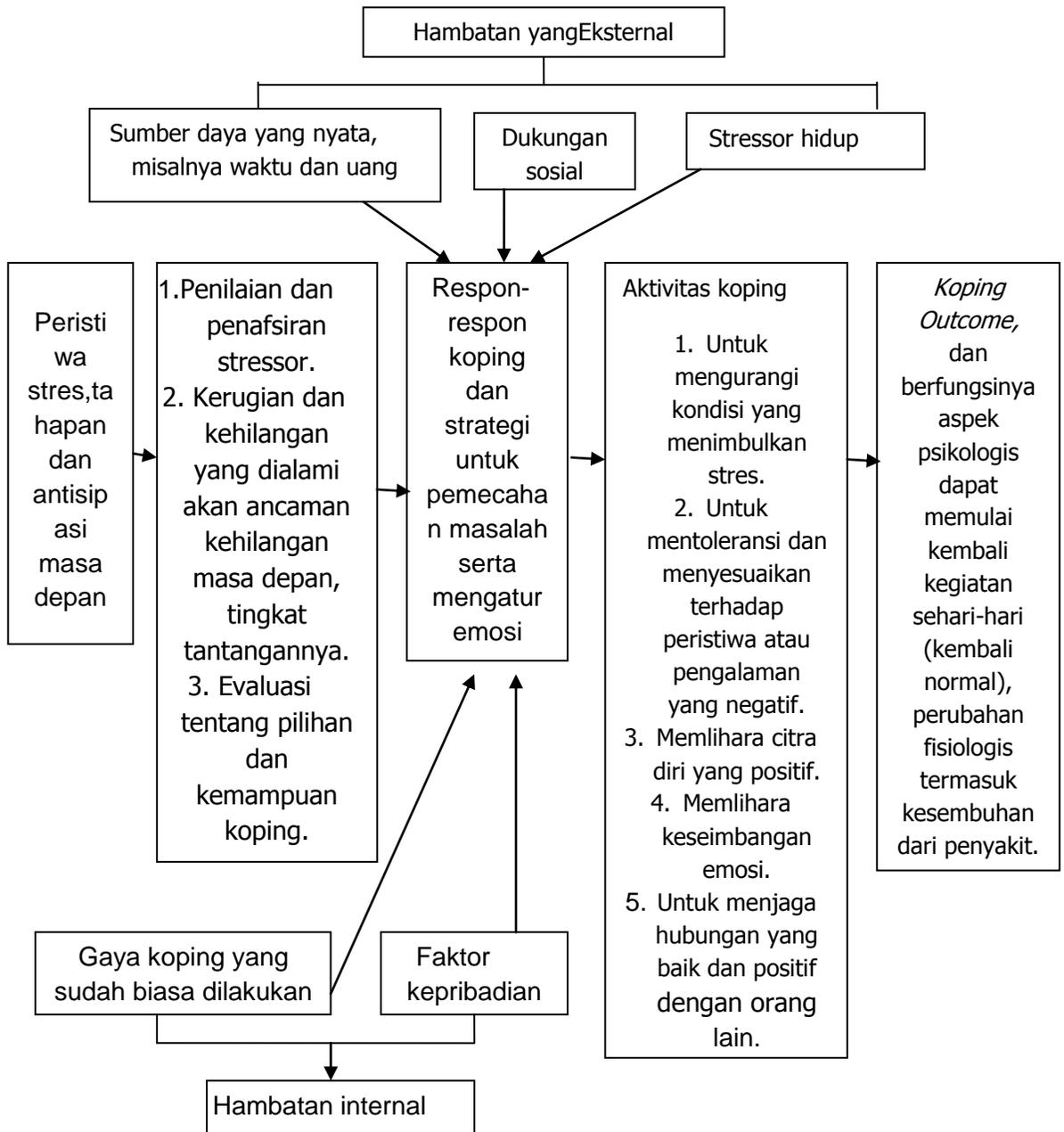
3. Aktivitas koping

Aktivitas koping biasanya digunakan untuk mengurangi kondisi yang menimbulkan stres. Selain itu untuk mentoleransi dan menyesuaikan terhadap peristiwa yang menimbulkan stres. Selain itu aktivitas koping digunakan untuk menjaga hubungan yang baik dan positif dengan orang lain.

4. Koping Outcome

Hal ini digunakan agar individu dapat memulai kembali kegiatan sehari-hari (Kembali normal) perubahan terhadap fisiologis dan mengurangi kesedihan.

Proses koping menurut Lazarus (Syamsu, 2004) dapat dilihat pada bagan berikut :



Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas,dapat disimpulkan bahwa proses atau tahapan koping terdiri dari Proses munculnya Konflik, Episode Koping atau Proses Koping, Proses terbentuknya koping atau Aktivitas Koping, dan proses terbentuknya Insight atau Koping Outcome.

2.2.6 Strategi koping menurut Islam

Dalam kehidupan biasanya manusia dihadapkan dalam berbagai macam persoalan.Persoalan tersebut bermacam-macam, baik ekonomi, kehilangan, atau pun masalah kesehatan. Allah SWT tidak pernah memandang Orang yang akan diberikan ujian, baik itu kaya miskin, tua muda, semuanya pasti memiliki permasalahan dalam kehidupannya. Dalam menangani sebuah permasalahan biasanya setiap orang memiliki caranya sendiri untuk mengatasi permasalahan itu.Permasalahan-permasalahan yang dihadapi pun terkadang mampu membuat seseorang menjadi terfikir dan kemudian stres. Oleh karena itu, biasanya tiap-tiap orang akan membutuhkan cara penyelesaian yang dapat mengurangi situasi stres yang ada dalam dirinya. Inilah yang dinamakan dengan Strategi koping, startegi koping sendiri adalah kemampuan seseorang untuk merubah keadaan yang dirasa menekan menjadi suatu keadaan yang dirasa lebih nyaman. Selain itu startegi koping juga diartikan sebagai proses yang dilalui individu dalam menyelesaikan situasi yang menekan dan membuat stres. Terkait dengan permasalahan koping, di dalam al-quran sebenarnya sudah banyak membahas mengenai hal tersebut. Hal ini di jelaskan dalam al-quran surat al-baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّرَاتِ وَالصَّبْرِينَ ﴿١٥٥﴾

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."

Dalam ayat tersebut diterangkan bahwa Seorang mukmin terkadang diuji dengan musibah dalam diri, keluarga, harta. Maka hendaknya dia bersabar, sehingga kedudukannya terangkat di sisi Rabbnya.

Setiap manusia akan diberikan cobaan. Dan Allah akan menguji manusia untuk mengetahui kualitas keimanan seseorang dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa. Saat ditimpa musibah atau cobaan manusia diharapkan untuk tetap bersabar dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Allah Subhaanahu wa Ta'aala menerangkan bahwa Dia pasti akan menguji hamba-hamba-Nya agar terlihat jelas siapa yang jujur hatinya dan siapa yang dusta, siapa yang sabar dan siapa yang keluh kesah. Ini merupakan sunnatullah yang berlaku pada hamba-hamba-Nya. Hal itu, karena jika kesenangan senantiasa didapatkan oleh mereka yang beriman dan tidak diuji tentu akan terjadi percampuran antara yang benar-benar beriman

dengan yang tidak. Hikmah Allah menghendaki untuk memisahkan siapa orang yang baik dan siapa orang yang buruk. Inilah tujuan dari ujian. Bukan untuk menyingkirkan keimanan yang ada pada diri orang mukmin dan bukan untuk mengeluarkan mereka dari agama.

2.3 Kanker

2.3.1 Pengertian kanker

Kanker adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal (tumbuhnya sangat cepat dan tidak terkendali). Kanker dapat terjadi dalam berbagai jaringan dalam berbagai organ di dalam tubuh, mulai dari kaki sampai kepala. Tumor ganas adalah kanker yang tumbuh dengan cepat, tidak terkendali, dan merusak jaringan yang lain. Kanker juga dapat menyebabkan banyak gejala yang berbeda, pada lokasi dan karakter dari keganasan dan apakah ada metastatis. Sebuah diagnosis biasanya memerlukan pemeriksaan mikroskopik jaringan yang diperoleh dengan biopsi. Setelah didiagnosis, biasanya pasien kanker dirawat dengan operasi, kemoterapi atau radiasi. Tidak biasa, bila kebanyakan pasien kanker dapat dirawat dan banyak disembuhkan, jika perawatan tersebut dilakukan sejak awal individu tersebut didiagnosis menderita penyakit kanker (Lubis, 2009).

Selain itu, Menurut Akmal Penyakit kanker merupakan suatu penyakit yang disebabkan pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh tidak normal (tumbuh sangat cepat dan tidak terkendali), menginfiltrasi atau merembes, dan menekan jaringan tubuh sehingga mempengaruhi organ tubuh (Akmal, 2016). Penyakit kanker menurut Sunaryati merupakan penyakit yang ditandai pembelahan sel tidak terkendali

dan kemampuan sel-sel tersebut menyerang jaringan biologis lainnya, baik dengan pertumbuhan langsung di jaringan yang bersebelahan (*invasi*) atau dengan migrasi sel ke tempat yang jauh (Tim cancerhelps, 2012).

Menurut Azis, Kanker adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal, berkembang cepat dan terus membelah diri, hingga menjadi penyakit berat. Manajemen nyeri kanker adalah pengelolaan menyeluruh untuk mengatasi kanker (Azis dkk, 2008).

Penyakit kanker sering menimbulkan pengaruh-pengaruh social, yang mengurangi kebahagiaan seseorang terhadap keluarganya. Penyakit kanker sendiri menyebabkan seseorang yang masih usia produktif untuk berhenti beraktivitas, jika saja penyakit kanker ini sendiri diketahui sejak dini kemungkinan penyakit ini dapat dicegah (R. Koestedjo dkk, 1984). Menurut gumawan achmad seorang ginekolog menyatakan bahwa dua pertiga dari penderita kanker di dunia berada di Negara berkembang seperti Indonesia. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan menteri kesehatan RI pada Kabinet Indonesia bersatu, Siti Fadillah Supari menyatakan bahwa kanker telah menjadi ancaman yang serius bagi masyarakat Indonesia. (Lubis, 2009). Menyembuhkan kanker jauh lebih sulit pada sekitar setengah kasus itu adalah hal memungkinkan. Penyembuhan kanker itu sendiri baru tampak sesudah lima tahun dengan pengecualian sepuluh tahun (Jong, 2005).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kanker adalah sebuah penyakit kronis, yang biasanya di tandai dengan pertumbuhan sel yang tidak normal, yang kemudian berubah menjadi sel-sel kanker diikuti dengan kondisi tubuh yang lemah sehingga berkembangnya cepat dan menyebar. Kanker

bukan penyakit menakutkan, namun bisa menyebabkan kematian.

2.3.2 Jenis kanker

Di Indonesia penyakit kanker sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat. Banyak sekali jenisnya, jenis-jenis kanker yang dikenal yaitu :

1. Karsinoma

Jenis kanker yang berasal dari sel yang melapisi permukaan tubuh atau permukaan saluran tubuh, misalnya jaringan seperti sel kulit, testis, ovarium, kelenjar mocus, sel melanin, payudara, leher rahim, kolon, rectum, lambung, pancreas, dan esophagus.

2. Limfoma

Jenis kanker yang berasal dari jaringan yang membentuk darah, misalnya jaringan limfe, lacteal, limfa, berbagai kelenjar limfe, timus, dan sumsum tulang. Limfoma secara spesifik antara lain penyakit hodgin (kanker kelenjar limfe dan limfa).

3. Leukemia

Jenis kanker yang membentuk masa tumor, tetapi memenuhi pembuluh darah dan mengganggu fungsi sel darah normal.

4. Sarkoma

Jenis kanker yang dimana jaringan penunjang yang berada di permukaan tubuh seperti jaringan ikat, termasuk sel-sel yang ditemukan di otot dan tulang.

5. Glioma

Glioma merupakan kanker susunan saraf, misalnya sel-sel glia (jaringan penunjang) di susunan saraf pusat.

6. Karsinoma in situ

Karsinoma in situ adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan sel epitel abnormal yang masih terbatas di daerah tertentu sehingga masih dianggap lesi pra-invasif. Atau biasa dikenal dengan kelainan atau luka yang belum menyebar (Akmal, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas, didapatkan bahwa jenis-jenis Kanker terdiri dari Karsinoma, Limfoma, Leukimia, Sarkoma, Glioma, dan Karsinoma In Situ.

2.3.3 Penyebab Kanker

Ada 3 faktor utama penyebab kanker yaitu makanan, biologis, dan psikologis. Berikut ini adalah penjelasan mengenai penyebab kanker, yaitu :

1. Makanan

Para ilmuwan mendapatkan bahwa makanan-makanan tertentu dapat menyebabkan kanker. Makanan-makanan tersebut menjadi sumber kanker oleh sebab adanya zat-zat kimia tertentu. Makanan itu antara lain (Namora, 2009) :

- a. Daging yang mengandung hormone sex buatan
- b. Bahan pemanis buatan
- c. Nitrosamines pada bahan-bahan pengawet buatan
- d. Zat perwarna yang ada dalam makanan, minuman dll
- e. Zat radioaktif
- f. Kebanyakan makan garam
- g. Makanan yang sudah menjadi tengik

Selain itu juga logam berat seperti merkuri yang sering ada di dalam makanan laut yang

tercemar seperti : lerang, ikan, dan sebagainya. Berbagai makanan manis dan tepung yang diproses secara berlebihan juga dapat menyebabkan kanker (Ariani, 2015).

2. Biologi

a. Virus, yang dapat dan dicurigai menyebabkan kanker antara lain :

1. Retro. Virus pada manusia, HIV (Huma immunodeficiency virus). Dimana hal itu dapat merusak sistem kekebalan tubuh (Lubis, 2009).
2. Papiloma. Virus yang menyebabkan kutil alat kelamin (genitalis) yang dicurigai penyebab kanker leher rahim pada wanita.
3. Sitomegalo. Virus penyebab sarcoma Kaposi (kanker pada system pembuluh darah yang ditandai oleh lesi kulit berwarna merah).
4. Hepatitis B. Penyebab kanker hati.
5. Epstein-Bar. Virus yang menyebabkan kanker hidung dan tenggorokan. Biasanya terjadi akibat faktor genetik dan lingkungan (Ariani, 2015).

b. Hormon, pada beberapa penelitian diketahui pemberian hormon tertentu secara berlebihanakan menyebabkan terjadinya peningkatan beberapa jenis kanker (Lubis, 2009). Kelebihan hormon estrogen dan kekurangan progesteron menyebabkan meningkatnya resiko kanker payudara, kanker leher rahim, kanker rahim, dan kanker prostat dan buah zakar pada laki-laki (Ariani, 2015).

- c. Keturunan, sejumlah penelitian menemukan bahwa sekitar 5% dari kasus kanker diakibatkan karena keturunan. Sebab ada orang yang terlahir dengan DNA yang rusak yang diturunkan salah satu orang tua mereka sehingga mereka memiliki resiko yang tinggi terkena kanker (Namora, 2009). Jenis kanker yang diturunkan dalam keluarga adalah kanker payudara, kanker indung telur, kanker kulit, dan kanker usus besar (Ariani, 2015).
3. Psikologis
 - a. Kepribadian, orang dengan kepribadian tertutup yang termasuk tipe yang mudah terkena stres. Umumnya menderita gangguan emosi secara sadar berusaha menekan perasaan tersebut. Akibatnya mereka akan memiliki resiko untuk terkena penyakit kanker dan jantung.
 - b. Stres, salah satu sebab menurunnya kekebalan tubuh adalah adanya stres dan kondisi stres ini akan melemahkan respon imunitas (Namora, 2009).

Gejala umum yang sering terjadi seperti adanya benjolan yang tumbuh dan membesar di sekitar permukaan kulit, pendarahan yang tidak normal, rasa sakit atau nyeri yang sering datang, sering demam, perubahan kebiasaan pada buang air besar atau kecil, perubahan warna kulit tubuh dan wajah, penurunan bobot badan (TimCancerhelp, 2010). Pengenalan gejala kanker perlu dilakukan sedini mungkin, meskipun tidak ada rasa gangguan atau pun rasa sakit. Karena itu,

ketahui gejala kanker dan perhatikan lebih dini oleh diri sendiri(Mangan, 2009).

Penyebab kanker sendiri sebenarnya belum seluruhnya diketahui, tetapi sebagian besar kanker disebabkan oleh kontak dengan karsinogen. Diperkirakan 70-80 % kasus kanker disebabkan oleh karsinogen yang terdapat dalam lingkungan hidup kita. Organ itu sendiri dapat dilihat dan dijaga untuk kesehatan kita, agar kanker itu sendiri tidak tumbuh dan jikalau tumbuh dapat dilihat pada stadium dini (Rasjidi, 2009). Kanker juga bagi sebagian orang dapat membuat nyeri. Nyeri akibat tumor terjadi pada 70 % penderita kanker yang disertai rasa nyeri (Azis, 2008). Akibatnya kanker bisa menyebabkan kematian pada penderitanya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan Bahwa Penyebab Kanker adalah Makanan (Daging yang mengandung hormone sex buatan, bahan pemanis buatan, Bahan-bahan Pengawet, Zat Pewarna, Zat Radioaktif, Kebanyakan Makan Garam, Makanan yang sudah tengik) Biologis (Virus, Hormon, Keturunan), dan Psikologis (Kepribadian, Stres)

2.4 Strategi Koping Ibu dengan anak penderita kanker

Anak bagaikan emas bagi orang tua, istimewa, selalu di jaga dan penyemangat untuk hidupnya. Apa yang diinginkan oleh anak sebisa mungkin orang tua akan menurutinya, karena rasa cintanya yang begitu besar pada anak, orang tua terkadang mengorbankan seluruhnya. Ketika anaknya telah lahir, orang tua sangat bahagia, gembira, dan senang, karena orang tua memiliki keturunan yang akan menjadi penerus generasinya. Harapan orang tua kepada anaknya sangatlah besar, orang tua menginginkan anaknya mampu menjadi kebanggaan untuk keluarga, mampu untuk menjaga

nama baik keluarga, dan mampu menunjukkan kepada semua orang bahwa anaknya adalah orang yang hebat.

Maka dari itu, ketika anaknyadiagnosa menjadi penderita kanker orang tua adalah orang pertama yang sangat khawatir akan kesehatan anaknya. Cinta kasih orang tua di uji, ketika anaknya tersebut sakit.Kaget, bingung dan sedih adalah respon pertama yang dimunculkan oleh orang tua pasien kanker saat pertama kali anaknya terdiagnosa kanker (Azis, 2005).

Menurut Musatto, Pasien yang menderita kanker juga akan mengalami ketergantungan pada keluarga akibat dari rasa ketidakmampuan dan keterbatasan sebagai respon dari rasa sakit yang dialami dan perasaan trauma (Cahyono, 2012). Hal yang dapat menyebabkan stres pada ibu dalam merawat anak kanker adalah membantu anak untuk melewati berbagai tes medis, prosedur dan perubahan medis, dan juga membantu mereka memahami situasi yang saat ini sedang dialami. Selain itu, Sulitnya mencari obat dan darah untuk transfusi juga menimbulkan stres Jika rumah sakit tempat anak rawat inap tidak memiliki persediaan darah dan obat-obatan, orang tua harus berkeliling ke rumah sakit lain mencari ketersediaan darah maupun obat, serta kemungkinan yang paling terburuk adalah sewaktu-waktu dapat menyebabkan kematian pada anak (Rani, 2015).

Untuk mengatasi stres dalam merawat anak yang menderita kanker, orang tua perlu melakukan usaha koping.Strategi koping sangat penting digunakan untuk para ibu dengan anak penderita kanker, gunanya untuk mengurangi gejala emosi dan stres yang dialami orang tua akibat situasi atau keadaan yang menekan, Dengan koping tersebut, diharapkan ibu dapat mengontrol perasaan yang menimbulkan stres yang dialami, dengan

mengubah keadaan yang dirasa tidak menguntungkan menjadi lebih menguntungkan.

Dengan menggunakan koping, subjek akan merasa dirinya lebih siap menghadapi berbagai situasi yang menekan. Munculnya berbagai konflik, membuat subjek dituntut untuk bisa menghadapi persoalan tersebut, dengan mencapai pendewasaan diri, dan meningkatkan ketahanan diri agar dapat menghadapi konflik dalam kehidupan. Dimana subjek akan dapat memahami berbagai situasi yang menekan. Selanjutnya pilihan cara berupa respon perilaku dan respon pikiran serta sikap yang digunakan dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada agar dapat beradaptasi dalam situasi menekan. Strategi koping yang muncul secara efektif bisa jadi mengurangi atau menyelesaikan konflik yang telah ada sebelumnya.

Menurut Carver (Orienta,2016) terdapat 9 aspek penting untuk dapat melaksanakan koping, berupa keaktifan diri, perencanaan, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. Dan harus mampu melakukan kontrol terhadap dirinya, dukungan sosial dari orang lain dalam berbagai bentuk. Namun terkadang, individu tidak mampu menerima dirinya dengan permasalahan-permasalahan, maka dari itu keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.

Problem Focused- Copping adalah upaya atau usaha yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang dimiliki. Sedangkan *Emotion- Focused Copping* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan segala bentuk emosi yang dimiliki. Tujuan Keduanya sama yaitu.

Jika subjek menggunakan proses koping tersebut, subjek akan merasa dirinya lebih nyaman menghadapi berbagai situasi yang menekan. Sebenarnya, Faktor

utama yang banyak berperan dalam strategi koping pada orang tua, yaitu dukungan sosial, (Flawrer, 2007).

Strategi koping yang dipakai orang tua juga sangat beragam, mulai dari mencari dukungan psikis dan moral terhadap orang tua yang memiliki pengalaman yang sama, biasanya mereka melakukan aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengalihkan semua beban pikiran dan permasalahan yang sedang mereka alami gunanya agar tidak merasa tertekan dengan kondisi tersebut. Selain itu orang tua juga biasanya berpasrah diri terhadap tuhan, ini sebagai bentuk usaha yang mereka lakukan untuk menerima kondisinya.

Dengan dilakukannya salah satu dari ketiga jenis koping tersebut, diharapkan dapat berkurangnya beban dan tekanan yang sedang dialami oleh orang tua

2.5 Kerangka berfikir

