

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan teori

A.1. Tinjauan tentang stres

1.1. Pengertian stres

Menurut Hans Selye (dalam Munandar, 2001: 372) stres adalah suatu abstraksi, orang tidak bisa melihat pembangkit stres (*stressor*), yang dapat dilihat adalah akibat dari pembangkit stres. Suatu reaksi tubuh yang tidak khas atas tiap tuntutan yang di hadapi. Jika reaksi badan tidak cukup, berlebihan, atau salah maka reaksi tubuh itu sendiri dapat menimbulkan penyakit.

Menurut Robert S. Feldman (dalam Basri. Sukarlan, 2005: 9), stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

Stres merupakan bagian kehidupan manusia sehingga tidak perlu di hindari dan di takuti. Sehingga banyak ahli menyatakan stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya. Dimana lingkungan itu bisa berupa hal di luar, tetapi juga bisa dari dalam diri. Orang dikatakan adaptif jika bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri (Wiramiharjo, 2005: 44).

Dari berbagai pengertian stres di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi.

1.2. Konsep Stres

Menurut Putra (2000, naskah kuliah Psikoneuroimunologi), ada tiga pendekatan dalam memahami stres :

- a. *Engineering Approach*. Dalam pendekatan ini, stres merupakan lingkungan yang merusak atau mengancam menyebabkan individu yang hidup di lingkungan tersebut menjadi sakit. Stres disini digambarkan sebagai suatu stimulus yang menjadi variabel bebas (penyebab), sedangkan individu sakit sebagai variabel tergantung (akibat perlakuan).
- b. *Medicophysiological Approach*. Suatu pendekatan yang memfokuskan pada reaksi seseorang terhadap perubahan biologis yang dialaminya. Jadi stres merupakan efek fisiologis sebagai respon terhadap stresor yang dipahami sebagai stimulus yang mengancam atau merusak. Stres disini digambarkan sebagai suatu respon atau variabel tergantung. Respon yang dialami mengandung dua komponen yaitu komponen psikologis yang meliputi perilaku, pola pikir, emosi, dan perasaan stres; dan komponen fisiologis berupa rangsangan fisik yang meningkat, seperti jantung berdebar-debar, mulut menjadi kering, perut mules, badan berkeringat (Smet, 1994: 110). Berbagai respon

psikologi dan fisiologi terhadap stresor ini disebut juga ketegangan atau *strain*. Stres sebagai suatu respon juga dikenal dalam ilmu medis dan sering dipandang sebagai perspektif fisiologi. Konsep “*General Adaptation Syndrome*” dari Selye dan “*Fight or Flight Reaction*” dari Cannon merupakan dua contoh pendekatan ini.

- c. *Psychological Approach*. Stres merupakan kondisi psikologis hasil interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya. Interaksi disini melibatkan proses kognitif dan emosional. Stres digambarkan sebagai variabel terikat (akibat ancaman). Sedangkan lingkungannya yang mengancam adalah variabel bebas. Seperti yang diungkapkan oleh Smet (1994: 111), stres bukan hanya stimulus atau sebuah respon saja, tetapi juga suatu proses dimana seseorang adalah perantara (agent) yang aktif dapat mempengaruhi stresor melalui berbagai strategi perilaku kognitif dan emosional. Usaha untuk mengatasi stres biasa disebut sebagai strategi *coping*.

1.3. Jenis Stres

Secara umum, jenis stres dibagi menjadi dua yaitu *eustress* yang mengacu pada stres yang dipersepsikan menyenangkan atau menguntungkan dengan efek destruktif yang lebih sedikit, dan *distress* yang mengacu pada efek-efek destruktif potensial dari stres.

Secara spesifik Smet,1993 (dalam Margaretha 2000: 17) mengelompokkan stres menjadi :

- a. Stres fisik atau sistemik yaitu stres yang muncul bila tuntutan tertentu membebani atau melebihi sumber daya adaptif tubuh, misalnya kesakitan, panas, dingin, perang, dan kekuatiran yang muncul dalam diri individu.
- b. Stres Psikologis yaitu hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu dan membahayakan kesejahteraan dari individu tersebut.
- c. Stres Sosial yaitu stres yang terjadi bila suatu tuntutan membebani fungsi dan stabilitas masyarakat atau kelompok sosial.

1.4. Gejala Stres

Ada gejala-gejala khusus yang akan dialami individu bila dalam kondisi stres :

- a. Costello menyebutkan adanya gangguan emosional, umumnya meliputi emosi yang bersifat negatif dan tidak menyenangkan, misalnya cemas, peka, marah, depresi (murung, tidak berharga, penat, pesimis), rasa bersalah. Sebagai catatan, cemas dialami sebagai antisipasi terhadap munculnya stres, sedangkan depresi dialami setelah perubahan-perubahan yang membuat stres dalam hidup (dalam Margaretha, 2005: 18).

- b. Adanya gangguan fungsi kognitif yang meliputi gangguan dalam 1; berfikir. Dalam kondisi stres pikiran seseorang cenderung didominasi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi-konsekuensi tindakan dan oleh evaluasi diri yang negatif, dan ditandai oleh pikiran obsesif, pikiran repetitif berurutan muncul tanpa sengaja ke kesadaran. 2; mental images (citra mental). Bayangan kegagalan dan inadekuasi diri sering mendominasi kesadaran individu yang dalam kondisi stres, sehingga terbawa dalam tidur (mimpi-mimpi buruk). 3; konsentrasi. Individu yang stres mudah terganggu oleh pikiran-pikiran obsesif dan oleh stimulus eksternal. 4; memori (ingatan). Individu yang mengalami stres kondisi yang menunjukkan gejala bingung dan mudah lupa (Crider, dkk. 1983: 490).
- c. Irawati.S (Handout 2005, mata kuliah kesehatan mental), menyebutkan adanya gangguan fisiologis terbagi dalam 1; gejala *skletal-muscle* misalnya ketegangan, gemetar, lemah, dan rasa sakit. 2; gejala *visceral* atau organ internal misalnya jantung berdebar cepat, urinasi yang berlebihan, nafas sesak, dan masalah gangguan pada fungsi pencernaan. diperjelas bahwa gejala seperti pernafasan menjadi cepat, tidak teratur, mulut dan tenggorokan kering, telapak tangan berkeringat, merasa gerah, merupakan gejala-gejala fisik yang mengawali stres.

Sedangkan gejala-gejala stres dalam wujud perilaku sebagaimana yang dipaparkan oleh Cooper dan Straw (1993, dalam Margaretha, 2001: 19), meliputi :

- a. Perasaan : bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya atau tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, tidak menarik, dan kehilangan semangat.
- b. Kesulitan dalam berkonsentrasi, berfikir jernih, dan membuat keputusan.
- c. Hilangnya kreatifitas, gairah dalam penampilan, dan minat terhadap orang lain.
- d. Adanya intensifikasi watak dalam kepribadian individu mawas menjadi sangat awas yang berlebihan, pencetus mejadi cepat panik, kurang percaya diri menjadi rawan.

Jadi menurut Cooper dan Straw (1993, dalam Margaretha, 2001: 19), stres mempunyai reaksi-reaksi yang khas, yaitu jengkel, marah dan agresi, kegelisahan, depresi, suasana hati yang cepat berubah, dan menarik diri.

Dari uraian di atas, secara singkat dapat dikatakan bahwa seseorang yang berada dalam kondisi stres akan menunjukkan gejala-gejala gangguan emosional (munculnya perasaan negatif), gangguan fungsi kognitif (menurunnya daya ingat dan konsentrasi), dan gangguan fisiologis (munculnya berbagai reaksi tubuh).

1.5. Sumber-sumber Stres psikologik (stresor)

Masalah penyesuaian atau keadaan stres dapat bersumber pada frustrasi, konflik, dan tekanan atau krisis (Maramis, 1995: 65-68).

a. Frustrasi

Individu sedang berusaha mencapai kebutuhan atau tujuannya, tetapi mendadak timbul halangan, ada aral melintang yang merupakan frustrasi baginya dan yang dapat menimbulkan stres. Misalnya bila kita mau ujian mendadak hujan turun atau macet dan terlambat mengikuti ujian.

b. Konflik

Konflik terjadi bila kita tidak dapat memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan. Memilih yang satu berarti frustrasi terhadap yang lain. Ibarat kita berada di persimpangan jalan dan tidak dapat memilih apakah akan ke kiri atau ke kanan. Umpunya seorang pemuda yang ingin menjadi dokter, tetapi sekaligus takut akan tanggung jawab kelak bila sudah jadi (konflik mau-tak mau atau pendekatan-penolakan). Atau jika kita harus memilih antara sekolah terus atau menikah, mengurus rumah tangga atau terus aktif dalam sebuah organisasi, antara tugas dan ambisi, istri atau ibu, kesenangan sekarang atau ideologi.

c. Tekanan

Tekanan juga menimbulkan masalah penyesuaian. Tekanan sehari-hari biarpun kecil, tetapi bila bertumpuk-tumpuk dapat menjadi stres yang hebat.

d. Krisis

Krisis merupakan suatu keadaan yang mendadak menimbulkan stres pada seorang individu ataupun suatu kelompok. Keseimbangan itu terganggu secara tiba-tiba sehingga menimbulkan stres yang hebat. Krisis dapat ditimbulkan baik oleh suatu "kerugian" yang tiba-tiba (kecelakaan, kematian, penyakit, bencana alam, kegagalan usaha dan lain-lain), maupun oleh suatu "keuntungan" yang mendadak (mendapatkan hadiah yang besar, masyarakat yang menderita mendapatkan banyak bantuan, usaha yang maju terlalu cepat, dan sebagainya).

Sedangkan sumber stres menurut Cooper dan Appley (dalam Margareta, 2001: 21) meliputi :

- a. Stimulus asing atau baru : terdapat dalam situasi-situasi yang belum dikenal (baru atau asing) yang ditimbulkan oleh perubahan-perubahan yang sifatnya mendadak dan drastis sehingga individu yang terkena belum siap untuk bereaksi secara cepat.
- b. Stimulus ambigius merupakan situasi atau stimulus yang penuh dengan ketidakpastian atau bersifat samar sehingga menyebabkan individu yang bersangkutan sulit menentukan sikap dan tindakan.

- c. Konflik merupakan situasi atau kondisi yang menuntut hal-hal yang bertentangan antara satu dengan yang lainnya, bertentangan dengan harapan dan nilai yang dianut individu.
- d. Stimulus yang berlebihan misalnya lingkungan yang bising atau panas, tugas yang terlalu banyak atau terlalu tinggi tantangannya.
- e. Stimulus yang kurang misalnya terlihat pada situasi yang monoton dan repetitif sehingga menyebabkan kebosanan dan menimbulkan perasaan tidak berarti.

A.2. Tinjauan tentang *coping* stres

2.1. Pengertian *coping* stres

Coping adalah cara yang dilakukan oleh individu dalam menyesuaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya individu dapat berupa perubahan cara berfikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan menyesuaikan stres. *Coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi (Kelliat, 1999: 3).

Bersama Folkman dan Lazarus (dalam Folkman & Moskowitz, 2000: 939), mendefinisikan *coping* sebagai usaha-usaha kognitif dan perilaku seseorang yang secara konstan berubah untuk mengatur tuntutan-tuntutan spesifik eksternal dan atau internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber dengan seseorang. Definisi mengandung tiga hal yaitu, 1; *coping* berorientasi pada proses, berarti *coping* berfokus pada apa yang

sebenarnya dipikirkan dan dilakukan seseorang dalam situasi stres spesifik, dan bagaimana hal ini sering berubah dengan perkembangan situasi stres. 2; *coping* dipandang konstektual, dipengaruhi oleh penilaian (appraisal) seseorang terhadap tuntutan-tuntutan aktual dalam situasi stres dan terhadap sumber daya untuk mengaturnya. 3; *coping* didefinisikan secara sederhana sebagai usaha-usaha seseorang untuk mengatur tuntutan-tuntutan, sukses atau tidak.

Dari uraian-uraian yang dikemukakan oleh beberapa ahli mengenai *coping* di atas serta mengacu pada pengertian kognitif yang dilakukan individu untuk mengembangkan kontrol pribadi terhadap tuntutan lingkungan yang dirasakan menekan atau mengancam kesejahteraan diri individu.

2.2. Fungsi *coping* stres

Menurut Folkman, dkk (1986, dalam Margaretha, 2001: 24), *coping* memiliki dua fungsi utama :

- a. Meregulasi atau mengatur emosi-emosi stres (*emotion focused coping*).
Disini *coping* stres dilakukan individu hanya untuk mengatur emosi-emosi yang timbul karena stres, misalnya mengatasi rasa marah dan perasaan putus asa, meskipun cara ini belum tentu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- b. Mengubah hubungan bermasalah antara individu dan lingkungannya yang menyebabkan distress (*problem focused coping*). Disini *coping*

stres yang dilakukan oleh individu difokuskan pada masalah, sehingga besar kemungkinan masalah dapat diselesaikan.

2.3. Ciri-ciri perilaku *coping* stres

Coping stres sebagai perilaku memiliki beberapa ciri yaitu :

- a. Perilaku *coping* merupakan proses belajar strategi yang sifatnya tidak otomatis, melainkan akan berubah secara konstan dan harus dievaluasi.
- b. Perilaku *coping* menggambarkan kemampuan untuk mengatur situasi.
- c. Perilaku *coping* merupakan hasil dari proses kognitif.

2.4. Bentuk-bentuk *coping* stres

Ada dua bentuk *coping* utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (dalam Basri, 2005: 14) yaitu :

- a. *Problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Sebagai contoh dalam menghadapi ujian, mahasiswa akan menyusun jadwal belajar sejak awal semester untuk menghadapi setiap ujian sehingga ketika menghadapi ujian di akhir semester tidak lagi terlalu menegangkan.
- b. *Emotion focused coping* lebih menekankan usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Sebagai contoh mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi dengan bersantai atau mencari kesenangan.

Carver, 1989 (dalam Margaretha, 2001: 32) menguraikan bentuk-bentuk *coping* sebagai berikut :

a. *Problem Focused coping*

1. *Active coping* suatu proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stres untuk mengurangi akibatnya.
2. *Planning* adalah memikirkan tentang bagaimana cara mengatasi sumber stres.
3. *Suppression of competing activities* adalah usaha individu untuk membatasi ruang gerak atau aktivitas dirinya yang tidak berhubungan dengan masalah untuk berkonsentrasi penuh pada tantangan maupun ancaman yang sedang dialami.
4. *Seeking instrumental social support* adalah usaha individu mencari informasi, nasehat atau pendapat orang lain mengenai apa yang harus dilakukan.
5. *Retrain coping* adalah latihan mengontrol atau mengendalikan tindakan sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak.

b. *Emotion focused coping*

1. Perilaku adaptif
 - a. *Positive reinterpretation and growth* berarti individu dapat menerima dan memandang situasi yang dialami sebagai suatu

hal yang positif serta individu dapat mengambil manfaat atau belajar hal baru dari situasi yang dialami.

- b. *Seeking emotional social support* yaitu usaha individu untuk mendapatkan simpati atau dukungan emosional dari orang lain.
 - c. *Religion* atau usaha individu dalam meningkatkan kegiatan keagamaan.
 - d. *Acceptance* adalah menerima kenyataan bahwa situasi stres yang dialami itu memang harus terjadi nyata dan tidak bisa di ubah.
 - e. *Denial* berarti individu bersikap seolah-olah stresor itu tidak ada dan tidak terjadi.
2. Perilaku mal adaptif
- a. *Focus and venting of emotion* adalah kecenderungan individu untuk memuaskan diri pada pengalaman distress atau kekecewaan yang kemudian dikeluarkan semua yang telah dirasakan.
 - b. *Behavior disengagement* adalah menurunnya usaha seseorang untuk menghadapi sumber stres, bahkan menyerah dalam usaha dalam mencapai tujuan yang terganggu oleh sumber stres.
 - c. *Mental disengagement* adalah secara psikologis menyerah menghadapi situasi stres dan mengalihkan pada suatu aktivitas agar dapat melupakan masalah.

Ada banyak metode atau strategi coping yang berbeda, tetapi yang paling umum ada delapan seperti yang dijabarkan oleh Folkman, dkk (1986: 995) serta Wortman & Loftus (1992: 477) sebagai berikut :

1. *Confrontive coping*, dimana individu berpegang teguh pada pendiriannya dan memperjuangkan apa yang diinginkan, menggambarkan usaha-usaha agresif untuk mengubah situasi (contoh; membuat seseorang bertanggung jawab untuk mengubah pikirannya), memberi kesan mengenai derajat permusuhan (contoh; mengungkapkan kemarahan saya pada orang yang menimbulkan masalah), dan mengambil resiko (contoh; ambil kesempatan besar atau melakukan sesuatu yang sangat beresiko). Jadi bentuk *confrontive coping* ini memiliki ciri-ciri : individu memegang teguh pendiriannya, memperjuangkan keinginannya, mengubah situasi secara agresif, ada derajat permusuhan serta pengambilan resiko individu dalam situasi stres.
2. *Seeking social support*, dimana individu berpaling pada orang lain untuk kenyamanan dan saran mengenai bagaimana mengatasi masalah, menunjukkan usaha-usaha individu untuk mencari dukungan informir (contoh; bicara pada seseorang untuk mencari tahu tentang situasi), dukungan nyata (contoh; bicara dengan seseorang yang bisa melakukan hal konkret tentang suatu masalah), dan dukungan emosional (contoh; menerima simpati dan pengertian dari orang lain), singkatnya dapat dikatakan bahwa bentuk *coping seeking social*

support memiliki ciri individu mencari dukungan atau saran dari orang lain untuk menghadapi situasi stres.

3. *Planful problem solving* yaitu individu memikirkan suatu rencana tindakan untuk memecahkan situasi, menggambarkan usaha-usaha *problem-focused* yang sengaja untuk mengubah situasi (contoh; saya tahu apa yang harus dilakukan, jadi saya menggandakan usaha saya untuk membuat hal itu terjadi), bergandengan dengan pendekatan analisis untuk memecahkan masalah (contoh; saya membuat rencana tindakan dan mengikutinya). Jadi bentuk coping *planful problem solving* mempunyai ciri: individu membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah.
4. *Self control* “menabahkan hati” dan tidak membiarkan perasaan terlalu menunjukkan usaha-usaha individu untuk mengatur perasaan-perasaan (contoh; mencoba menyimpan perasaan sendiri), dan tindakan-tindakannya (contoh; saya mencoba untuk tidak bersikap bermusuhan atau mengikuti pikiran pertama). Dapat diartikan bahwa bentuk coping *self control* memiliki ciri: individu mengontrol perasaan dan tindakannya.
5. *Distancing* yaitu menggambarkan usaha-usaha individu untuk melepaskan diri (contoh; dengan berkata pada diri sendiri saya tidak akan membiarkan hal ini terjadi pada saya, saya menolak memikirkan lebih jauh tentang masalah), menciptakan pandangan positif (contoh; menganggap ringan situasi, menolak untuk lebih serius), dan mencoba

menenggelamkan diri dalam kegiatan-kegiatan lain untuk melepas pikiran dari masalah yang dihadapi. Secara ringkas bentuk *coping distance* ini memiliki ciri: individu melepaskan diri dari situasi stres dengan menyibukkan diri ke dalam berbagai aktifitas dan menciptakan pandangan positif terhadap situasi stres.

6. *Positive reappraisal* yaitu menunjukkan usaha-usaha individu untuk menciptakan arti positif dengan menfokuskan pada pertumbuhan pribadi (contoh; berubah atau tumbuh menjadi individu dalam cara yang baik), dan memiliki sifat religius (contoh; saya berdo'a). Bentuk *coping positive reappraisal* dengan kata lain dapat dicarikan bahwa individu memiliki kekhususan menghadapi nilai-nilai religius untuk mengubah pemikiran diri secara positif.
7. *Accepting responsibility* yaitu pengakuan individu bahwa dirinya sendirilah yang mengakibatkan masalah dan mencoba belajar dari pengalaman. Lebih jelasnya bentuk *coping* ini menekankan aspek pengenalan peran diri dalam suatu masalah (contoh; mengkritik diri sendiri). Seiring dengan tema untuk melakukan hal yang benar (contoh; saya minta maaf atau berbuat sesuatu untuk menebusnya). Jadi bentuk *coping accepting responsibility* memiliki ciri: individu meyakini atau mengenali peran diri dalam menghadapi situasi masalah, lalu belajar dari pengalaman dengan melakukan hal yang benar.
8. *Escape avoidance* yaitu terkait dengan *wishful thinking* (contoh; berharap situasi akan berlalu atau bagaimanapun akan berakhir), dan

menunjukkan usaha-usaha berperilaku melarikan diri atau menghindari dengan cara minum obat-obatan, minuman keras, merokok atau makan berlebihan. Nyatanya bentuk *coping escape avoidance* ini memiliki ciri: adanya *wishful thinking* dan kecenderungan individu melarikan diri atau menghindar dari situasi stres yang ada.

Dari bentuk-bentuk *coping* stres di atas yang termasuk *problem focused coping* adalah *confrontive coping, seeking social support, playful problem solving*. Sedangkan yang termasuk *emotion focused coping* adalah *self control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, escape avoidance*.

Tetapi menurut Billing & Moos (1984: 878), bentuk *coping stres* dibagi menjadi tiga :

1. *Appraisal focused coping* yaitu upaya individu untuk menentukan makna dari situasi-situasi yang menekan dirinya secara pribadi.
2. *Problem focused coping* yaitu dalam menghadapi situasi yang sebenarnya, individu memodifikasi perilaku atau mengurangi sumber-sumber tekanan yang ada.
3. *Emotion focused coping* yaitu individu berperilaku mengendalikan penyebab stres yang berkaitan dengan emosi dan usaha-usaha memelihara keseimbangan yang efektif.

Pada prinsipnya, bentuk-bentuk *coping* stres selalu mengacu pada upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan langsung pada sumber tekanan yang dirasakan dan mengurangi emosi negatif yang timbul. Kedua prinsip

dasar tersebut diarahkan pada upaya pemecahan masalah yang dibangkitkan oleh sumber-sumber kesulitan demi teratasinya suatu masalah.

2.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* stres

Coping stres sebagai suatu proses yang aktif dan dinamis senantiasa berubah, maka setiap orang memiliki kebebasan untuk membentuk strategi yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Menurut pandangan McCrae (dalam Carver, dkk, 1989: 271) kepribadian mempengaruhi penyesuaian diri terhadap situasi stres melalui penggunaan *coping* tertentu. Cukuplah beralasan bahwa kepribadian mempengaruhi cara individu dalam mengatasi stres. Bersama Somerfield, McCrae (2000: 623) mengungkapkan kembali bahwa karakteristik individu terutama personality trait sangat mempengaruhi pemilihan *coping* stres seseorang.

Beberapa ahli berpendapat bahwa *coping* seseorang terhadap stres dipengaruhi oleh berbagai faktor :

1. Jenis kelamin, menurut penelitian Folkman & Lazarus (dalam Folkman, dkk, 1986: 993), ditemukan bahwa perempuan maupun pria kedua-duanya menggunakan *emosi focused coping* dan *problem focused coping* secara bersama-sama. Sedangkan Billing & Moos (1984: 879) mengadakan penelitian lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah,

sehingga diprediksi bahwa perempuan lebih sering menggunakan *emotion focused coping*, sebaliknya yang pria lebih sering menggunakan *problem focused coping*.

2. Perkembangan usia, menurut Lazarus (dalam Folkman, 1984: 841) sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber untuk melakukan *coping* akan berubah sejalan dengan perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon tekanan. Pendapat tersebut didukung pula oleh McCrae yang mengatakan bahwa individu yang lebih tua bentuk *coping* yang dipakai akan lebih kaku, pasif dan kurang fleksibel.
3. Tingkat pendidikan, Menaghan (dalam McCrae, 1984: 919) mengatakan bahwa seseorang yang tingkat pendidikannya semakin tinggi, akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, begitupula sebaliknya. Sebab itu seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan suatu masalah.
4. Konteks lingkungan dan sumber individual. Sumber-sumber individual seseorang seperti pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman (Lazarus dalam Folkman, 1984: 841).
5. Situasi sosial ekonomi. Bila dibandingkan dengan seseorang yang situasi sosial ekonominya lebih tinggi, maka seseorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang

realistis, bahkan lebih fatal lagi menampilkan respon menolak (Westbrook dalam Billing & Moos, 1984: 878).

Faktor lain yang menentukan *coping* apa yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial dan materi, (<http://www.e-psikologi.com/usia/090402.htm>, Akses, 9 Januari 2008).

a. Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe : *problem focused coping*.

c. Ketrampilan memecahkan masalah

Ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan

pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Ketrampilan sosial

Ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

A.3. Tinjauan tentang kematangan emosi

3.1. Pengertian emosi

Emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup dari perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.

Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah *movere* kata kerja bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e”

untuk memberi arti “bergerak, menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Golemen, 1996: 7).

Emosi adalah manifestasi perasaan atau afek keluar dan disertai banyak komponen fisiologik, dan biasanya berlangsung tidak lama (Maramis, 1990: 282). Emosi adalah suatu keadaan perasaan yang telah melampaui batas sehingga untuk mengadakan hubungan dengan sekitarnya mungkin terganggu (Bimo Walgito, 1989: 17).

Emosi bergantung pada aktifitas dari otak bawah. Teori ini dikemukakan oleh Canon atas dasar penelitian dari Bart. Teori ini justru berbeda atau berlawanan dengan teori yang dikemukakan oleh James-Lange, yaitu emosi tidak bergantung pada gejala kejasmanian (*bodily states*), atau reaksi jasmani bukan merupakan dasar dari emosi, tetapi emosi justru bergantung pada aktifitas otak atau aktifitas sentral. Karena teori ini sering disebut teori sentral dalam emosi (Woodworth dan Marquis, 1957).

Emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi merujuk pada perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi ke dalam beberapa golongan besar, meskipun tidak semua ahli sepakat tentang penggolongan itu. Beberapa golongan tersebut adalah :

- a. Amarah : beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologi, depresi berat.
- c. Rasa takut : cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, pedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut, sebagai patologi, fobia, dan panik.
- d. Kenikmatan : bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan batas ujungnya mania.
- e. Cinta : penerima, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f. Terkejut : terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- g. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu : rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Paul Ekman dari University of California di San Fransisco yang menyatakan bahwa ekspresi wajah untuk ke empat ekspresi (takut, marah, sedih, senang) dikenal oleh seluruh bangsa-bangsa didunia dengan

budayanya masing-masing, termasuk bangsa-bangsa buta huruf yang tidak tercemar film dan televisi. Sehingga menandakan keseluruhan perasaan tersebut. Ekman menemukan bahwa orang-orang dimanapun mengenali emosi dasar yang sama. Dalam mencari prinsip dasar Ekman menganggap emosi berdasarkan kerangka kelompok atau dimensi, dengan mengambil kelompok besar emosi (marah, sedih, takut, senang, dan sebagainya) sebagai titik tolak bagi nuansa kehidupan emosional yang tiada habis-habisnya.

Tepi luar lingkaran emosi adalah suasana hati secara teknis lebih tersembunyi dan berlangsung jauh lebih lama daripada emosi. Tidak jarang seseorang berada dalam suasana hati yang mudah marah, mudah tersinggung sehingga membuat terpicuh amarahnya. Sedangkan di luar suasana hati terdapat *temperamen*, yaitu kesiapan untuk memunculkan emosi tertentu atau suasana hati tertentu yang membuat orang menjadi murung, takut, atau gembira (Goleman, 1996: 413).

Schwarz dan Clore membedakan antara emosi dan suasana hati didasarkan pada maksud dan tujuannya, jika emosi bersifat spesifik dan intens merupakan suatu reaksi terhadap suatu peristiwa dan kejadian tertentu, sedangkan suasana hati (*mood*) merupakan suatu reaksi yang tidak difokuskan pada satu peristiwa tertentu. Sedangkan Batson membedakan emosi dan suasana hati (*mood*) berdasarkan perbedaan fungsional yaitu jika emosi dibentuk karena adanya tujuan tertentu yang jelas dan spesifik sedangkan suasana hati (*mood*) terbentuk karena adanya

keyakinan terhadap kondisi sikap dimasa yang akan datang, (<http://digilib.unikom.ac.id/go.php?id=jiptumm-gdl-sl-2002-haekal-5093-emosional>, Akses 22 Januari 2008).

John Cacioppo, ahli sosiopsikologi di Ohia State University yang telah mempelajari pertukaran emosi yang tidak terlihat mengamati “hanya melihat seseorang mengungkapkan emosinya dapat muncul suasana hati entah disadari atau tidak. Bila dua orang melakukan interaksi arah perpindahan suasana hati adalah dari orang yang lebih kuat dalam mengungkapkan perasaanya menuju orang yang lebih pasif. Ulf Dimberg, seorang peneliti Swedia pada University of Uppsala, membuktikan bahwa apabila seseorang melihat wajah tersenyum atau marah, maka wajah orang itu menunjukkan suasana hati yang sama dengan yang dilihatnya melalui perubahan-perubahan kecil pada otot-otot wajah. Perubahan itu akan terlihat melalui sensor elektronik tetapi biasanya tidak tampak oleh mata telanjang (Goleman, 1996: 163).

Sejumlah studi tentang emosi telah mengungkapkan bahwa perkembangan emosi tergantung sekaligus pada faktor pematangan (*maturation*) dan faktor belajar, dan tidak semata-mata tergantung pada salah satunya. Reaksi emosional yang tidak muncul pada awal masa kehidupan tidak berarti tidak ada. Reaksi emosional itu mungkin akan muncul dikemudian hari, dengan adanya pematangan dan sistem endokrin (Hurlock, 1978: 213).

3.2. Kematangan emosi

Salah satu kontroversi tertua di dunia pengetahuan adalah masalah pentingnya keturunan dan lingkungan yang secara relatif menentukan karakteristik fisik dan mental anak yang berkembang. Meskipun banyak terdapat perhatian ilmiah dan praktis dalam masalah ini, bukti yang sah masih jauh dan cukup untuk memecahkan secara memuaskan. Belum ditemukan metode yang dapat diterima secara keseluruhan untuk memisahkan pengaruh keturunan dari pengaruh lingkungan

Berbagai bukti tampak menunjukkan bahwa ciri perkembangan fisik dan mental sebagian berasal dari proses kematangan intrinsik dari ciri tersebut dan sebagian berasal dari latihan dan usaha individu. Arti kematangan merupakan proses kematangan intrinsik yaitu terbukanya karakteristik yang secara potensial ada pada individu yang berasal dari keturunan genetik individu. dalam fungsi *filogenetik* yaitu fungsi umum misalnya merangkak, duduk, dan berjalan, perkembangan dari proses kematangan.

Berbeda halnya dalam fungsi *ontogenetik* adalah fungsi khas untuk individu misalnya berenang, naik sepeda, atau hal yang memerlukan latihan. Tanpa latihan, perkembangan tidak akan terjadi. Kecenderungan yang diturunkan tidak dapat matang sepenuhnya tanpa dukungan lingkungan.

Beberapa proses belajar dari latihan atau tepatnya pengulangan suatu tindakan. Hal ini pada saatnya nanti menimbulkan perubahan dalam

perilaku seseorang. Belajar mungkin berasal dari latihan atau kegiatan yang dipilih, diarahkan, dan bertujuan. Perkembangan selama periode pralahir (prenatal) terutama berasal dari kematangan dan sangat sedikit tergantung pada kegiatan. Kematangan pascalahir (postnatal) dan belajar sangat erat hubungannya, masing-masing sangat berpengaruh. Perkembangan tergantung pada interaksi antara keturunan yang ditinggalkan dan faktor sosial serta budaya lingkungan.

Sejumlah fakta nyata dari nilai praktis dan teoritis berasal dari bukti antara hubungan kematangan dan belajar yang ada sekarang. Terbukti bahwa kematangan memang menimbulkan kendala pada apa yang dapat dilakukan atau menjadikan seseorang. Di bawah ini merupakan hubungan antara kematangan dengan belajar.

a. Variasi pola perkembangan

Berbagai pengaruh lingkungan pengalaman mempengaruhi pola perkembangannya. Apabila perkembangan manusia hanya disebabkan oleh kematangan.

b. Kematangan membatasi perkembangan

Karenan adanya batasan keturunan seseorang, perkembangan tidak dapat mencapai lebih dari titik yang ditentukan walaupun ditunjang dengan proses belajar.

c. Batas kematangan jarang dipakai

Ketika seseorang mencapai tingkat perkembangan tertentu yang sifatnya sementara, sering kali disimpulkan bahwa mereka telah

mencapai batasnya. Akibatnya mereka hanya sedikit berusaha belajar dan tetap tinggal pada tingkat itu daripada maju ketingkat yang lebih tinggi.

d. Hilangnya kesempatan belajar membatasi perkembangan

Apabila lingkungan membatasi kesempatan belajar maka tidak akan mampu mencapai potensi yang mereka tinggalkan.

e. Keefektifan belajar tergantung pada ketepatan waktu

Terlepas dari banyaknya usaha yang dilakukan individu saat belajar, mereka tidak akan dapat belajar sampai perkembangannya telah siap untuk belajar.

Dari data di atas menunjukkan bahwa kematangan seseorang dipengaruhi oleh proses belajar. Dalam menghadapi masalah ternyata juga dibutuhkan sebuah kematangan emosi dengan cara belajar untuk mengetahui dan memahami terlebih dahulu permasalahan apa yang di terjadi pada individu.

Kematangan emosional merupakan kondisi dalam mencapai tingkat kedewasaan, khususnya bila dipandang dari sudut perkembangan emosional individu. perkembangan yang menghasilkan kemampuan memahami makna sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan suatu rangsangan dalam jangka waktu yang lebih lama, dan memutuskan ketegangan emosi pada satu obyek yang diawali dengan proses belajar untuk menunjang perkembangan emosi.

Untuk mencapai kematangan emosi harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Salah satu caranya adalah dengan membicarakan pelbagai masalah pribadinya dengan orang lain, keterbukaan terhadap perasaan masalah pribadi.

Faktor pematangan dan faktor belajar kedua-duanya mempengaruhi perkembangan emosi, tetapi faktor belajar lebih penting karena belajar merupakan faktor yang lebih dapat dikendalikan. Faktor pematangan juga agak dapat dikendalikan, tetapi hanya dengan cara mempengaruhi kesehatan fisik dan memelihara keseimbangan tubuh, yaitu melalui pengendalian kelenjar dan sekresinya digerakkan oleh emosi.

Individu dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila dihadapan orang lain tidak meledakkan emosinya, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan menggunakan tiga ketrampilan yaitu :

- a. Ketrampilan emosional yaitu dapat mengidentifikasi dan memberi nama perasaan-perasaan, dapat mengungkapkan dan menilai perasaan, dapat mengelolah dan mengendalikan serta mengurangi stres.
- b. Ketrampilan kognitif yaitu bicara sendiri, melakukan “dialog batin” sebagai cara untuk menghadapi suatu masalah atau menentang atau memperkuat perilaku diri sendiri. Membaca dan menafsirkan isyarat-isyarat sosial misalnya, mengenali pengaruh sosial terhadap perilaku dan melihat diri sendiri dalam perspektif masyarakat yang lebih luas.

Menggunakan langkah-langkah bagi penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan misalnya, mengendalikan dorongan hati, menentukan sasaran, mengidentifikasi tindakan-tindakan alternatif, memperhitungkan akibat-akibat yang mungkin terjadi. Memahami sudut pandang orang lain. Memahami sopan santun (perilaku yang dapat diterima dan yang tidak). Sikap yang positif. Kesadaran diri dengan mengenali diri dan mengembangkan harapan-harapan yang realitas tentang diri sendiri.

- c. Ketrampilan perilaku yaitu nonverbal : berkomunikasi melalui hubungan mata, ekspresi wajah, gerak-gerik. Verbal : mengajukan permintaan-permintaan dengan jelas, menanggapi kritik secara efektif, menolak pengaruh negatif, mendengarkan orang lain, menolong sesama, ikut serta dalam kelompok-kelompok yang positif. (Goleman, 1996: 426-427).

Petunjuk pematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berfikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang. Untuk mencapai kematangan emosi harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional (Hurlock, 1980 : 213).

Seorang dewasa yang matang adalah pribadi yang dapat memetik hasil dari segala konfrontasi dengan krisis-krisis tersebut dalam peta epigenetik (Erikson, dalam Cremes, 1989), Pikunas (1976) menambahkan

bahwa seseorang yang matang berarti dapat memahami lingkungannya, menerima diri sendiri dan orang lain secara obyektif serta mampu menghadapi kehidupan dimasa sekarang dan masa yang akan datang.

Kematangan emosi atau *emotional maturity* diungkapkan oleh kartono dan Gulo (2000) sebagai suatu keadaan mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan individu tidak lagi menampilkan motif-motif kekanak-kanakan . Chaplin (1989) mendefinisikan kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional sehingga pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional seperti anak-anak. Kematangan emosi menurut Pitt (1993) mencakup kepercayaan diri, konsistensi, obyektifitas, pengendalian diri, dan kapasitas untuk mengelolah emosinya.

Ciri-ciri orang yang memiliki kematangan emosi berdasarkan Ericson (dalam Cremes, 1989) manusia yang matang menampilkan ciri sebagai berikut:

- a. Yakin dan percaya bahwa hidup ini bermakna
- b. Mandiri dan memiliki batas identitas yang jelas
- c. Berinisiatif menentukan pilihan hidupnya berdasarkan pertimbangan-pertimbangan
- d. Mampu bekerja secara insentif, efektif, kreatif dan bertanggung jawab terhadap peran sosial yang dimiliki

- e. Memiliki kemampuan menjalin relasi dengan orang lain tanpa melupakan identitas diri yang sebenarnya.

Cole (1963) mengungkapkan kriteria yang harus dipenuhi seseorang untuk menentukan kematangan emosinya :

- a. Kemampuan untuk mengungkapkan dan menerima emosi
- b. Kemampuan untuk menunjukkan kesetiaan
- c. Kemampuan untuk menghargai orang lain
- d. Kemampuan untuk menilai harapan dan aspirasinya
- e. Toleransi terhadap orang lain termasuk rahasia pribadinya
- f. Kemampuan untuk menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain
- g. Kemampuan untuk mengurangi pertimbangan-pertimbangan yang bersifat emosional

Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosi memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Menerima kenyataan atau realistis terhadap perubahan-perubahan yang terjadi di dalam diri dan luar dirinya
- b. Mampu mengelola untuk mengendalikan emosi dengan stabil serta selektif dalam memberikan respon dan mengekspresikan emosi secara tepat
- c. Mampu menerima kritikan dan saran dari orang lain
- d. Mengenal kelebihan dan kekurangan diri
- e. Menghargai orang lain dan memiliki sikap toleransi terhadap orang lain

B. Hubungan Antar Variabel

Kematangan emosional merupakan kondisi dalam mencapai tingkat kedewasaan, khususnya bila dipandang dari sudut perkembangan emosional individu. Perkembangan yang menghasilkan kemampuan memahami makna sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan suatu rangsangan dalam jangka waktu yang lebih lama, dan memutuskan ketegangan emosi pada satu obyek yang diawali dengan proses belajar untuk menunjang perkembangan emosi.

Berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa tentunya banyak faktor penyebabnya (stresor), mahasiswa itu beradaptasi dengan berbagai masalah serta mampu menyelesaikan permasalahan dirinya dan lingkungannya, dengan kata lain kematangan emosi dimaksudkan disini adalah kemampuan untuk memahami emosi diri dan mengelolanya dengan sedemikian rupa sehingga dapat membantu diri sendiri untuk menghadapi masalah yang berhubungan dengan diri ataupun lingkungan.

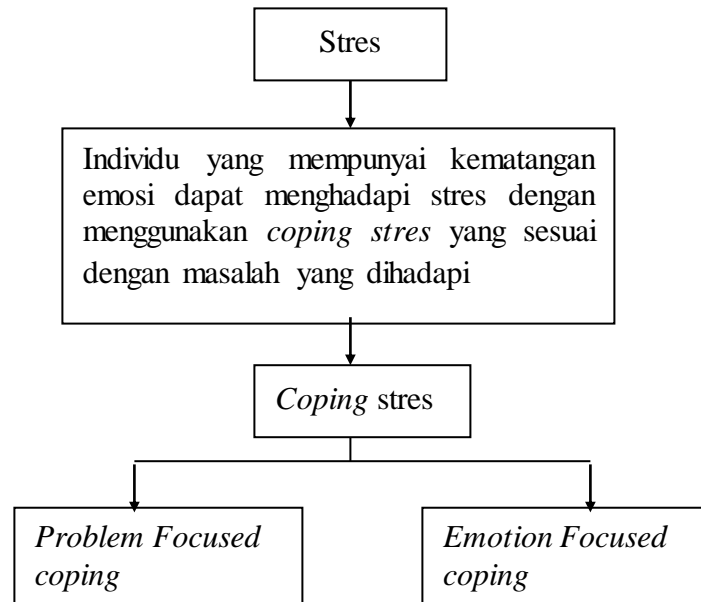
Manfaat yang dihasilkan oleh kematangan emosi adalah setiap individu ketika mampu mengidentifikasi berbagai masalah dan mampu mengungkapkan perasaan dengan menilai perbedaan antara sikap yang positif dan sikap negatif pada diri individu dalam membantu mengelolah dan mengurangi stres dan mampu mengendalikan diri dengan lingkungan ketika menghadapi masalah.

Menggunakan langkah-langkah bagi penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan, menentukan sasaran, menggunakan tindakan-tindakan alternatif dengan menggunakan *coping* stres yang disesuaikan dengan permasalahan yang tepat sehingga *coping* yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang tepat dengan permasalahan yang sedang dihadapi (Kelliat, 1999: 3).

Coping yang biasanya digunakan oleh individu yaitu *problem solving focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres, dan *emotion focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh situasi yang penuh tekanan. Hasil penelitian (Lazarus & Folkman, 1984), membuktikan bahwa individu menggunakan dua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari (<http://www.e-psikologi.com/usia/090402.htm>, Akses, 9 Januari 2008).

Hal ini berarti individu dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila dihadapan orang lain tidak meledakkan emosinya, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan menggunakan ketrampilan emosional, ketrampilan kognitif, dan ketrampilan perilaku yang lebih dapat diterima orang lain, dengan menggunakan *coping* stres yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

C. Kerangka Konseptual



Gambar 1 : kerangka konseptual

D. Hipotesis

Dari beberapa teori dan hubungan variabel di atas dapat di hasilkan jawaban sementara yaitu ada hubungan antara tingkat kematangan emosi dengan *coping stres* yang dialami mahasiswa.